

Tinja Ala-Nisula & Milia Lampimäki

## **Seitsemäsluokkalaisten nuorten motivointi terveellisiin elintapoihin**

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

### Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidaja (AMK)

Tekijät: Tinja Ala-Nisula & Milia Lampimäki

Työn nimi: Seitsemäsluokkalaisten nuorten motivointi terveellisiin elintapoihin

Ohjaajat: Marjut Asunmaa TtM, lehtori & Asta Heikkilä TtT, yliopettaja

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 49

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyössä keskitytään unen ja ravitsemuksen merkitykseen lihavuuden vähentämisessä. Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt maailmanlaajuisesti, minkä seurauksena nuorten ylipainoisten ja lihaviiden osuus on kolminkertaistunut viimeisen 30 vuoden aikana. Terveellisillä elintavoilla on merkitystä lihavuuden syntyyn. Opinnäytetyön aihe pohjautui kansalliseen ”Lihavuus laskuun” -ohjelmaan, jonka tarkoituksena oli lasten ja nuorten lihavuuden vähentäminen kaudella 2016-2018. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Seinäjoen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikön kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa oppitunti nuorille ja antaa tietoa terveellisistä elintavoista unen sekä ravitsemuksen osalta. Tavoitteena oli motivoida nuoria noudattamaan terveellisiä elintapoja, sekä tulemaan tietoisiksi niiden vaikutuksesta omaan terveyteen. Opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa innostava, sekä tutkittuun tietoon pohjautuva oppitunti neljälle Seinäjoen yläkoulun seitsemäsluokalle.

Oppitunnin sisältö rakennettiin Kahoot! -peliapplikaatiota hyödyntäen. Tuntien lopuksi toteutettiin sähköinen palautekysely, jonka avulla arvioitiin oppitunnin onnistuneisuutta ja tavoitteiden saavuttamista. Oppilaat vastasivat palautekyselyyn omilla puhelimillaan Survey Monkey –verkkosivuston kautta. Palautekysely sisälsi viisi kysymystä, jotka liittyivät oppitunnin toteutukseen ja sisältöön. Verkkosivustolla oli oma vastausten analysointiohjelma, joka laski vastausprosentit ja taulukoi ne.

Palautteiden analyysin perusteella nuoret tarvitsevat enemmän tietoa unen merkityksestä terveyteen. Entuudestaan tietoa oli enemmän terveellisestä ravitsemuksesta. Oppitunti onnistui innostamaan nuoria terveellisten elintapojen noudattamisessa ja herätti keskustelua aiheesta. Suurin osa oppilaista arvioi oppitunnin arvokseen kiitettävän.

Lasten ja nuorten terveellisten elintapojen kehittämiseksi ehdotetaan kampanjaa, jolla lisätäisiin tietoa unen merkityksestä nuorille. Koulussa voitaisiin hyödyntää ulkopuolisia luennoitsijoita, joka saattaa herättää nuorten mielenkiinnon totuttua opetusta paremmin.

Avainsanat: nuori, lihavuus, elintavat, ravitsemus, uni, motivaatio

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Author/s: Tinja Ala-Nisula & Milia Lampimäki

Title of thesis: Motivating 7<sup>th</sup>- Grade Youngsters to a Healthy Manner of Living

Supervisor(s): Marjut Asunmaa MNSc, Senior Lecturer & Asta Heikkilä PhD, Principal Lecturer

Year: 2017

Number of pages: 49

Number of appendices: 2

---

This thesis is focused on the effect of sleep and nutrition on overweight reduction. Obesity of children and youngsters has become more common globally. The number of youngsters who are overweight or fat has tripled over the last 30 years. A healthy lifestyle has an effect on the development of overweight. The subject of the thesis was based on the national programme "Reduce overweight", which was meant to reduce overweight in children and youngsters in 2016-2018. This functional thesis was carried out in collaboration with the unit of health and welfare in the city of Seinäjoki.

The aim of the thesis was to put into action a lesson for youngsters and provide knowledge about healthy life choices considering sleep and nutrition. The main objective was to motivate the young to follow a healthy lifestyle and to become aware of the effects on their own health. The thesis' mission was to plan and put into practice a lesson that is both inspiring and based on researched facts for four classes of seventh-graders of one of Seinäjoki's secondary schools.

The lesson's outline was built using Kahoot!-application. At the end of the lesson, an electronic feedback enquiry was held, which was used to evaluate the success of the lesson and goal achievement. Students replied to feedback enquiry with their own mobile phones by using Survey Monkey –website. Feedback enquiry included five questions about lessons implementation and contention. Website has their own analyzation programme, which counted reply procents and tabulated them.

On the grounds of the feedback, the young need more information about the effects of sleep on their health. There was information already more about healthy nutrition. Lesson managed inspire youngsters to follow healthy manner of living and draw attention about topic. Most of the students judged lessons grade to be excellent.

To develop children and youngsters healthy manner of living propose campaign, which increase knowledge about meaning of sleep to youngsters. Outside lecturer could be exploited at school. It might attach to youngsters attention better than basic lessons.

Keywords: young, obesity, manner of living, nutrition, sleep, motivation

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ .....	1
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo .....	3
1 JOHDANTO .....	4
2 NUORI JA TERVEELLISET ELINTAVAT .....	6
2.1 Nuorten elintavat .....	6
2.2 Nuorten terveellinen ravitsemus.....	8
2.3 Unen vaikutus nuorten terveyteen.....	11
2.4 Nuorten lihavuuden vähentäminen.....	14
3 NUORTEN MOTIVOINTI TERVEELLISIIN ELINTAPOIHIN .....	16
3.1 Nuorten motivointi .....	16
3.2 Läheisten merkitys nuoren elintapoihin .....	17
3.3 Koulun rooli nuorten arjessa .....	18
3.4 Sairaanhoidtaja ohjaajana.....	19
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	21
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	22
5.1 Tiedonhaku .....	22
5.2 Oppitunnin suunnitelma .....	22
5.3 Oppitunnin palautteen kerääminen ja aineiston analysointi .....	24
5.4 Oppitunnin raportointi.....	26
5.5 Palaute ja johtopäätökset.....	27
5.6 Oppitunnin arviointi .....	33
6 POHDINTA .....	37
6.1 Opinnäytetyön eettisyys .....	37
6.2 Opinnäytetyön luotettavuus.....	38
6.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimushaasteet .....	39
6.1 Opinnäytetyöprosessin pohdinta .....	40
LÄHTEET .....	41

LIITTEET.....	50
---------------	----

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Lautasmalli.....	9
Kuvio 1. Oppitunnista innostuminen.....	29
Kuvio 2. Oppilaiden seuraaminen oppitunnilla .....	30
Kuvio 3. Unesta ja ravitsemuksesta oppiminen .....	31
Kuvio 4. Oppilaiden jatkotoimenpiteet.....	32
Kuvio 5. Oppilaiden arviointi oppitunnin onnistuneisuudesta .....	33
Kuvio 6. SWOT-analyysi .....	34

## 1 JOHDANTO

Ihmisten elämäntyyli on muuttunut radikaalisti viimeisen 50 vuoden aikana. Arkielämä on nykyään hyvin passiivista ja suuri osa päivästä kuluu istuen. Ruumiillista työtä ei tehdä niin paljon kuin ennen, mikä vaikuttaa ihmisten terveyteen. Syötyjen kaloreiden määrän ollessa suurempi kuin päivän aikana kulutettujen syntyy lihavuutta, joka johtuu ylimääräisen energian varastoitumisesta rasvasoluihin. (Mustajoki 2017.) Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt maailmalla niin kuin Suomessa. Viimeisen 30 vuoden aikana 12–18-vuotiaiden nuorten ylipainoisten ja lihaviin osuus on Suomessa peräti kolminkertaistunut. (Duodecim 2012.) Vuonna 2017 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 8.-9. luokan pojista 22 % on ylipainoisia. Saman ikäluokan tytöistä 16 % on ylipainoisia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2017a). Nuorten unentarve on aikuisia suurempi, sillä nuori on vielä kasvuvaiheessa. Liian vähäiset yöunet ovat yksi syy lihavuuden syntyyn. (Partinen 2016.) Nuorista 8.-9. luokkalaisista 33,9 % nukkuu arkisin alle 8 tuntia yössä (THL 2017a).

Vuonna 2020 tulee voimaan sosiaali- ja terveysalan uudistus, jonka myötä koko julkinen sosiaali- ja terveydenhuolto uudistetaan (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), [viitattu 27.12.2017]). Sote-uudistuksen myötä kuntien ja sote-alueiden yhteiseksi tehtäväksi muodostuu kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen (THL 2017a). Kouluruoan terveellisyydestä ja ravitsemussuositusten mukaisuudesta vastaa kunta sote-uudistuksen myötä (STM, [viitattu 28.4.2017]).

Opinnäytetyö käsittelee terveellisiä elintapoja ja siten lihavuuden ehkäisyä. Työ käsittelee erityisesti ravitsemusta ja unta. Opinnäytetyö on suunniteltu kansallisen ”Lihavuus laskuun” -ohjelman pohjalta. ”Lihavuus laskuun” -ohjelma on kansallinen yhteistyöohjelma, jonka pyrkimyksenä on vähentää väestön lihomista ja saada se laskusuuntaiseksi. Kaudella 2016-2018 keskitytään nimenomaan lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyyn. (THL 2017b.)

Opinnäytetyö tehdään Seinäjoen kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikköön. Yhteistyöhenkilönämme on terveyden edistämisen koordinaattori Ulla Frantti-Malinen. Työn toiminnallinen osuus toteutetaan yhteistyössä seinäjokelaisen yläkoulun kanssa. Sairaanhoidajan tehtävä on edistää työssään terveyttä. Tervey-

denhuollon ammattilaisena hän on velvollinen auttamaan mahdollisuuksien, tietolähteiden ja tahojen löytämisessä, joiden avulla opiskelija pystyy lisäämään omia valmiuksiaan terveyden ylläpidossa ja edistämisessä. (STM 2006, 100.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on ohjata nuoria tutkitun tiedon pohjalta kiinnittämään huomiota omien terveellisten elintapojensa ylläpitoon ja antaa tietoa terveellisistä elintavoista. Lisäksi tavoitteena on saada nuoret miettimään elintapojaan ja tulemaan tietoisiksi niiden vaikutuksesta omaan terveyteen. Toiminnallinen osuus on oppitunti, jonka sisältö koostuu hyvistä elintavoista unen ja ravinnon merkityksestä.



## 2 NUORI JA TERVEELLISET ELINTAVAT

### 2.1 Nuorten elintavat

Elintavat, eli terveyskäyttäytyminen, tarkoittavat yleensä liikunta-, uni- ja ruokailutottumuksia, alkoholinkäyttöä ja tupakointia. Elintavoilla on vaikutusta ihmisen sairastuvuuteen ja elinikään. (THL 2017c.) Nuorten elintavat eroavat jonkin verran muihin ikäryhmiin verrattuna.

Peruskouluikäisinä nuoret liikkuvat enemmän kuin toisen asteen koulutuksessa ollessaan. Lukiolaiset ovat ammattikoululaisia aktiivisempia liikkumaan. Vapaa-ajan liikkuminen on lisääntynyt aikuisväestön keskuudessa 1970-luvun lopulta lähtien. Naiset liikkuvat miehiä enemmän aikuisiällä. Kokonaisuudessaan liikuntaa harrastetaan suosituksiin verraten liian vähän. (Kuussaari, Pietikäinen & Puhakka 2010, 36.)

Nuoret tutustuvat alkoholiin jo hyvin varhaisessa iässä. Noin 10–15-vuotiaana alkavat ensimmäiset alkoholikokeilut. Yli 80 % 15–16-vuotiaista suomalaisista nuorista on juonut alkoholia elämänsä aikana. Nuorten alkoholin käyttö poikkeaa kuitenkin paljon maassa vallitsevan alkoholikulttuurin mukaan. Suomalaisnuoret juovat runsaasti kerralla ja humalajuominen on nuorilla tytöillä useammin tapahtuvaa kuin pojilla. Alkoholivalinnat jakaantuvat sukupuolittain siten, että pojat juovat enemmän olutta ja tytöt taas enemmän siideriä sekä väkeviä alkoholijuomia. Tytöt juovat poikia monipuolisemmin erilaisia alkoholijuomia. (Samposalo 2013, 13-16.)

Tupakka- ja nikotiinituotteiden valikoima on lisääntynyt viime vuosien aikana. Perinteinen tupakan polttaminen on vähentynyt nuorten keskuudessa, mutta samalla nuuska ja sähkösavukkeet ovat suosittuja. (Ollila ym. 2017, 2045.) Kouluterveyskyselyn 2017 mukaan yläkoulun 14–16-vuotiaista oppilaista päivittäin tupakoi 6,9 % oppilaista. Päivittäin nuuskasi kyselyn mukaan pojista 7,6 % ja tytöistä 1,4 %. (THL 2017a)

Ruokailutottumuksissa on eroja sukupuolten ja ikäluokkien välillä. Ruokailutottumuksia vertaillen tutkimuksen mukaan nuorista yläastelaisista vain 57 % kertoo

syövänsä päivittäin aamupalan, kun taas 84 % suomalaisista aikuisista syö päivittäin aamupalan. Aikuisväestö syö lounaan usein työ- tai opiskelupaikalla. Eväiden syöminen on tyypillisempää naisilla kuin miehillä. 2000-luvun alusta koululounaan syöminen on lisääntynyt. Koululounasta syödään usein valikoiden. Pojilla annoksesta jää helposti salaatti pois, tytöillä maitolasin juominen. Koulupäivän aikana nuorista 55 % kertoo nauttivansa jotain välipalaa. Makeiset, erilaiset virvoitusjuomat ja hedelmät kuuluvat nuorten välipalasuosikkeihin. Pizzan syöminen on aikuisväestössä yleisempää miehillä, kun taas naiset syövät enemmän makeisia. Virvoitusjuomien nauttiminen on yleisempää nuorilla kuin aikuisilla. Täysin makeisista kieltäytyviä aikuisia on vuosi vuodelta enemmän. (Kuussaari ym. 2010, 37.)

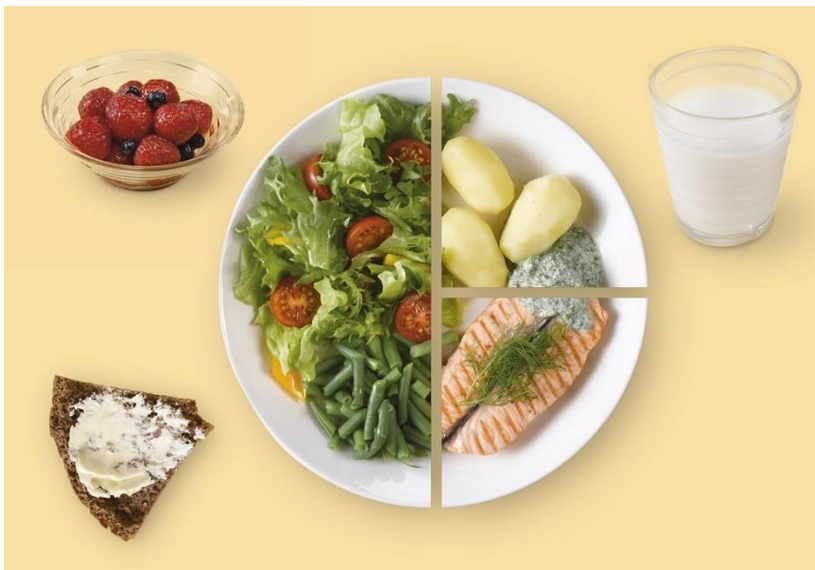
Nuoret nukkuvat aikuisväestöä paremmin. Sukupuolierona naisilla esiintyy nuorena enemmän univaikeuksia kuin miehillä. Miesten univaikeudet lisääntyvät iän myötä. Naisilla unettomuus kohoaa nuorimmassa ikäluokassa (15–24-vuotiaat) ja jälleen 34-vuotiaana. (Kuussaari ym. 2010, 35.) Yläkoulujen 14–16-vuotiaista oppilaista 33,9 % nukkuu alle kahdeksan tuntia arkisin (THL 2017a), vaikka nuoren keskimääräinen unentarve olisi yhdeksän tuntia yössä (Rintahaka 2016).

Opinnäytetyön tarkoitus on motivoida nuoria terveellisiin elintapoihin unen ja ravitsemuksen osalta ja näin ollen ennaltaehkäistä lihavuuden syntyä. Unen puute tai sen huono laatu kasvattaa riskiä erilaisiin terveysongelmiin, kuten ylipainoon ja se voi aiheuttaa sairauksia nuorille (Carskadon 2009). Univajeen aiheuttamista aineenvaihdunnallisista muutoksista johtuen syntyy nälän tunne ja halu täyttää vatsa nopeasti imeytyvillä hiilihydraateilla. Tästä syystä univaje ja univelka ovat yksi lihomisen syistä. (Duodecim 2015.) Nuorten suosiossa olevat pikaruokat ja runsaasti sokeria sisältävät makeiset ja leivonnaiset ovat liiallisesti nautittuna epäedullisia kehon ravinnon lähteitä. Ylimääräinen energia varastoituu rasvaksi kehoon ja aiheuttaa lihomista. (Mustajoki 2017.) Nuorille on hyvä kertoa terveellisistä ruokailutavoista jo varhaisessa vaiheessa (Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL) 2009, 5). Tämän vuoksi opinnäytetyössä käsitellään terveellistä ravitsemusta ja unta.

## 2.2 Nuorten terveellinen ravitsemus

Ravinto on ihmisen elimistön toiminnan kannalta välttämätöntä polttoainetta eli ruokaa. Ruoasta tulisi saada riittävästi ravintoaineita, joita tarvitaan elimistön toimintaan. Ravinnossa tulee olla hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja, jotka ovat energianlähteitä. Ihmisen elimistö tarvitsee riittävää energiansaantia kasvun, kudosten uusiutumisen ja lisääntymisen vuoksi. (Aro ym. 2012, 17.) Kun nuorten ruokailutottumukset eivät vastaa suomalaisia ravitsemussuosituksia, kasvaa riski ylipainolle ja lihavuudelle. Ruoan ravitsemuksellista laatua heikentävät epäsäännöllinen ruokailurytmi, aterioiden väliin jättäminen ja runsaasti sokeria sisältävien tuotteiden nauttiminen. (Eloranta 2014, 7.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on luonut suomalaiset ravitsemussuositukset, joilla pyritään vaikuttamaan kansanterveyteen positiivisesti. Suositusten hyödyistä on tehty tutkimuksia ja saatu tieteellistä näyttöä siitä, että ne suojaavat useilta kansantaudeilta, kuten tyypin 2 diabetekselta ja sepelvaltimotaudilta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Kansanterveyden näkökulmasta ajateltuna hyvien elintapojen omaksuminen jo nuoruusiässä on tärkeää, sillä se vähentää riskiä sairastua esimerkiksi kansantauteihin. Terveellisten ruokailutapojen noudattaminen kotona on tärkeää. Kun vanhempi antaa lapselleen mallin oikeaoppisesta ruokailusta, on sillä positiivinen vaikutus ruokailutottumusten muodostumiseen. (MLL, [24.9.2017].) Nuorille suositellaan lautasmallin käyttöä (kuva 1), joka on hyvä apu aterioiden suunnittelussa. Kasviksia kootaan lautaselle toisen puolikkaan verran. Yksi neljäsosa lautasesta tulisi täyttää hyvillä hiilihydraatin lähteillä, kuten täysjyvävalmisteilla tai perunalla. Viimeinen neljännes koostuu proteiinista, joka voi olla joko kasvi- tai eläinperäistä proteiinia. Rasvaton maito ja piimä ovat suositeltavia ruokajuomia, janoon kehoitetaan juomaan vettä. Ruoka täydennetään kuitupitoisella leivällä, jonka päälle voi laittaa kasviöljypohjaista levitettä. Jälkiruoaksi sopivat marjat tai hedelmät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)



*Kuva 1. Lautasmalli*

*(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016).*

Valtion luomien ravitsemussuosituksien mukaan keskimääräinen energiantarve 13-vuotiaalla tytöllä on 2055 kcal vuorokaudessa ja saman ikäisellä pojalla 2340 kcal vuorokaudessa. Nuoren ruokavalion tulisi sisältää vitamiineja ja kivennäisaineita. Nuori tarvitsee D-vitamiinilisää 7,5 mikrogrammaa päivittäin. D-vitamiinin saanti on erityisesti tärkeää ajatellen luuston kehitystä, sillä nuoret ovat kasvuvaiheessa. (Evira 2017.) Rauta sitoo happea ja edistää sen kulkeutumista kudoksiin. Raudan saantisuositus on nuorille tytöille 15 milligrammaa ja pojille 9 milligrammaa. Tyttöillä raudantarve on suurempi kuukautisten vuoksi vaihdevuosien alkamiseen asti. Elin-  
tarvikkeissa rautaa saa erityisesti lihavalmisteista ja täysjyväviljoista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 29.)

**Vitamiinien** ja kivennäisaineiden riittävä saanti on tärkeää elimistön toimivuuden ylläpitämiseksi. Ne huolehtivat välttämättömien elintoimintojen turvaamisesta. Jos saanti on niukkaa, kasvaa riski sairastua pitkäaikaissairauksiin. Vitamiinien ylisäännille ei ole todettu hyödyttäviä vaikutuksia, päinvastoin liikakäyttö voi aiheuttaa haittoja. (Valtion ravitsemussuositusneuvottelukunta 2014, 26.) Vesiliukoiset vitamiinit erittyvät useimmiten nopeasti elimistöstä pois. Tämän vuoksi myrkytystilan syntyminen on harvinaisempaa, koska vitamiineja ei pääse kertymään elimistöön suuria määriä. Runsaasti nautittuna rasvaliukoiset A- ja D-vitamiini voivat aiheuttaa elimistöön myrkytystilan, koska ne eivät erity elimistöstä pois vesiliukoisten vitamiinien

tavoin. Myrkytystilan oireita ovat äkillinen kallonsisäisen paineen nousu ja hilseilevä iho. B6-vitamiinin runsasta nauttimista tulisi välttää, sillä sen on todettu aiheuttavan hermosto-oireita, esimerkiksi vaikeita tuntohäiriöitä. (Aro 2015a.)

**Energia ravintoaineita** ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Päivittäisestä ravinnosta noin 45-60 % tulisi olla **hiilihydraatteja**. Murrosikään mennessä olisi saavutettava aikuisen ravintokuidun tarve, eli 25-35 grammaa vuorokaudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47.) Hiilihydraatteja, esimerkiksi pastaa, riisiä, perunaa ja viljatuotteita, syödessä kannattaa valita runsaskuituisimmat vaihtoehdot. Myös erilaiset kasvikset ja vihannekset ovat hyviä vaihtoehtoja hiilihydraattien lähteeksi. Muita terveellisiä vaihtoehtoja ovat hedelmät ja marjat sekä pähkinät ja siemenet. Näistä kaikista elimistö saa vitamiineja ja kivennäisaineita sekä kuitua ja suojaravintoaineita. (THL 2014a.) Kuidut ovat tärkeitä sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan näkökulmasta. Kuidun lisääminen ruokavalioon hidastaa aterian jälkeistä verensokerin nousua. Kuitu pitää huolta suolistosta, sillä imeytymätön kuituaine imee itseensä vettä ja pehmentää ulostetta. Tällä tavalla kuitu estää ummetusta ja siihen liittyviä vatsavaivoja. Runskaskuituisella ruokavaliolla on myös positiivinen vaikutus sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemiseksi. Keskimäärin suomalaiset syövät hyvin kuitua, nuorten osuudessa on vielä parannettavaa. (Aro 2015b.)

**Rasvoista** voidaan käyttää käsiteitä pehmeä tai kova rasva. Terveydelle edullisempia ovat pehmeät rasvat, kuten erilaiset kasvipohjaiset öljyt, kalan rasva ja pähkinät sekä siemenet. Kovaa rasvaa on erityisesti voissa, juustoissa, punaisessa lihassa ja makeissa herkuissa. Näitä tulisi nauttia kohtuudella. Kova rasva nostaa veren huonoa kolesterolia ja ahtauttaa verisuonia (Mustajoki 2016). **Proteiineja** saadaan ruokavalioon lisäämällä siihen lihaa, kanaa, maitotuotteita, kananmunaa ja kasvikunnan tuotteita, kuten herneitä ja papuja. Punaista lihaa tulisi syödä kohtuudella. (THL 2014b.)

Osa nuorista nauttii energiajuomia päivittäin. Terveysten kannalta tämä on huolestuttavaa. Energiajuomat ovat verrattavissa virvoitusjuomiin. Ne sisältävät virvoitusjuomien tavoin paljon sokeria, mutta lisäksi kofeiinia sekä muita piristeaineita, kuten tauriinia ja glukoronolaktonia. Energiajuomilla on terveyshaittoja. Ne aiheuttavat riippuvuutta kofeiinin vuoksi. Liika kofeiinin saanti voi aiheuttaa univaikeuksia, sydämen tykytystä, huonoa oloa ja vatsavaivoja, kuten ripulointia. Kofeiinin liikasaanti

nuorilla on huolestuttavaa myös sen vuoksi, ettei nuoren elimistö siedä kofeiinia kuten aikuisen. Energiajuomien käyttö murrosikäisillä voi johtaa myös humalahakuisuuteen. (THL 2016a.) Lisäksi sokeria ja pikaruokien syöntiä tulisi vähentää, sekä välttää napostelua. (Käypähoito 2012.) Nuorille säännölliset ruoka-ajat ovat tärkeitä, sillä ruokailujen välissä naposteleminen on haitallista hampaille, ja se altistaa hampaiden reikiintymiselle. (THL 2014c.)

Oppilaalla on oikeus ilmaiseen päivittäiseen ateriaan niinä päivinä, kun opetus on pakollista. Oppilaan on oltava päätoiminen opiskelija. (L 29.12.2016/1507, 46 §.) Lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä jonka päälle levite ja ruokajuoma sisältyvät hyvään kouluateriaan. Kouluruoaksi tarjotaan suomalaista perusruokaa. (Opetushallitus [viitattu 2.3.2017].) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kaikki oppilaat eivät syö kouluruokaa koulupäivän aikana. Kahden vuoden seurantatutkimuksen aikana yläasteikäisten kouluruoan syöminen on vähentynyt. (THL 2015a, 4.) Nuoren syömisestä on syytä huolestua, kun se ei vaikuta normaalilta. Näitä merkkejä voivat olla ruoan ahmiminen, jota seuraa lihavuus. Toisena ääripäänä ruokailujen väliin jättäminen, syömättömyys tai syödyn ruoan oksentelu ja siitä seuraava laihtuminen. Usein nuori kuitenkin salaa oireensa ja epänormaalin syömisen tunnistaminen on vaikeaa. (Syömishäiriöliitto 2017.)

### **2.3 Unen vaikutus nuorten terveyteen**

Aivojen normaali toiminta tarvitsee unta. Unen aikana aivot kertaavat päivän tapahtumia, mutta ne myös latautuvat ja täydentävät energiavarastojaan. Koetut tunteet ja kokemukset kertautuvat uudelleen ja ne jäsentyvät mieleen. Uni on erityisen tärkeää myös oppimisen kannalta, sillä sen aikana aivot analysoivat opittuja asioita uudelleen ja ne painautuvat pitkäkestoiseen muistiin. Unen tärkeyttä terveydelle voidaan tarkastella myös siitä näkökulmasta, mitä negatiivisia vaikutuksia elimistölle koituu unen puutteesta. Elimistön puolustusjärjestelmän toiminta heikkenee, jos unen puutetta on jatkunut jo pidemmän aikaa, ja ollaan alttiimpia erilaisille infektioille. (Huovinen & Partinen 2007, 18-19.) Unessa ihmisen yhteys olemassaoloon on

poikki. Elimistö lepää unen aikana, jolloin sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. (Partinen 2017.) Säännöllinen ja riittävä uni on tärkeää elimistölle monesta erisyystä.

Nopeat fyysiset, sosiaaliset ja tunne-elämän muutokset nuoren elämässä vaikuttavat usein negatiivisesti unen saantiin (Johnson 2001). Nukkumaanmeno-aika on nuorilla siirtynyt myöhäisemmäksi, silti koulun alkamisaika on sama. Tämän vuoksi uni jää usein liian lyhyeksi. Siitä seuraa päivittäistä väsymystä ja univelkaa. (Huovinen & Partinen 2007, 25.) Univaje ja univelka vaikuttavat lihomiseen elimistön toiminnan ja aineenvaihdunnan kautta. Univajeen aiheuttamista aineenvaihdunnallisista muutoksista syntyy nälän tunne ja halu täyttää vatsa nopeasti imeytyvillä hiilihydraateilla. Tästä syystä univaje ja univelka ovat yksi lihomisen syistä. (Duodecim 2015.) Riski erilaisiin sydän- ja verisuonisairauksiin sekä riski kakkostyyppin diabetekseen kasvaa. Vähäinen uni muuttaa mielialaa alakuloisemmaksi ja voi aiheuttaa vaikeuksia keskittymiskykyyn. (Huovinen & Partinen 2007, 18-19.) Unen puute lisää riskiä onnettomuuksiin esimerkiksi liikenteessä. Lisäksi se kasvattaa riskiä sairastua masennukseen sekä aloittaa alkoholin ja huumeiden käytön kokeilu. (Johnson 2001.)

**Univaiheet** voidaan jakaa eri vaiheisiin: kevyeen uneen, syvään uneen ja REM-uneen. Kevyt uni on niin sanotusti torkahtamista, jolloin ollaan valvetilan ja unen rajalla. Vaihe ei kestä kovinkaan kauaa vain noin viisi minuuttia. (Partinen 2017.) Sen jälkeen uni syvenee toiseen kevyen unen vaiheeseen. Ensimmäisen kevyen unen vaiheessa lihaksien rentous lisääntyy, mutta rentoutumista tapahtuu entistä enemmän toisen vaiheen aikana. Toisen kevyen unen aikana nähdään heikkoja unia ja lihakset rentoutuvat kokonaan. Kun nukahtamisesta on kulunut noin puoli tuntia, elimistö siirtyy syvän unen vaiheeseen. Syvä uni nukutaan unen ensimmäisen 4–5 tunnin aikana, ja se muodostaa noin neljänneksen yöunista. Vaihe on erityisen tärkeä, sillä tällöin elimistö elpyy päivästä. Kasvuhormonia alkaa erittyä ja energiavarastot aivoissa täyttyvät. (Huovinen & Partinen 2007, 36-41.)

REM-uni on niin sanottua vilkeunta, jolloin aivojen toiminta aktivoituu. Esimerkiksi opitut asiat painuvat mieleen. Usein unia nähdään tämän vaiheen aikana. Muita muutoksia ovat hormonitasapainossa tapahtuvat vaihtelut. Lisäksi hengityksen ja

sydämen rytmi saattavat vaihdella. Yön aikana unen vaiheet vaihtelevat. (Partinen 2017.)

Nuorena hormonierityksen muutokset vaikuttavat uneen ja pimeähormonin eli melatoniinin erityys siirtyy myöhäisemmäksi, jolloin uni kevenee ja unen eri osat lyhenevät. Kokonaisuniaika vähenee ja sen vuoksi päivällä esiintyvä väsymys lisääntyy nuorilla. Unentarve nuorella on keskimäärin yhdeksän tuntia yössä. (Rintahaka 2016.) On kuitenkin tekijöitä, joiden avulla voidaan vaikuttaa uneen ja nukahtamiseen.

Iltaa kohti olisi jo hyvä rauhoittua nukkumista ajatellen. Raskasta liikuntaa tulisi välttää muutamia tunteja ennen sänkyyn menoa, sillä elimistö käy vielä sen jälkeen ylikierroksilla ja unen saaminen voi olla vaikeaa. Kofeiinia sisältäviä juomia, kuten kahvia tai kolajuomia olisi hyvä välttää kuutta tuntia ennen sänkyyn menoa. Iltaapalan syöminen kannattaa, mutta ateria ei saa olla liian raskas. Esimerkiksi hedelmät, leipä tai jugurtti ovat hyviä vaihtoehtoja, koska pieni määrä sokeria väsyttää. Rentouttava tekeminen, kuten lukeminen tai lämpöisessä suihkussa käyminen auttaa unen saamisessa. Jos mielessä on huolia, olisi niistä hyvä puhua jonkun kanssa, eikä jäädä murheiden kanssa yksin. Unirytmisi olisi hyvä pitää lähes samana arkena ja viikonloppuisin. Sänkyyn kannattaa mennä vasta silloin, kun tuntee itsensä väsyneeksi. Jos uni ei ota tullakseen, ei sänkyyn kannata jäädä pyörimään. Sen sijaan voi nousta uudelleen ylös ja tehdä jotain rentouttavaa, joka voisi helpottaa nukahtamista, kuten lukea kirjaa. Vaikka jonakin yönä uni ei tulisikaan, ei siitä kannata huolestua. (Huovinen & Partinen 2007, 226-230.)

Nuoren nukkumisesta ja unen saannista on syytä huolestua, jos aamuisin on työstä nousta sängystä, koulumenestys heikkenee tai oppitunneilla ei olla läsnä. Nuoren kanssa tulisi puhua unen merkityksestä ja pohtia yhdessä nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Epäterveelliset elintavat ja muutokset sosiaalisissa suhteissa saattavat olla syitä nuoren uniongelmiin. (Nuortenmielenterveystalo [viitattu 2.1.2018].)



## 2.4 Nuorten lihavuuden vähentäminen

Yhteiskunnassamme ylipainoisuus on hyvin tavallista. Koko väestön paino on nous-  
sut, mutta myös erilaiset ääripäät ovat yleistyneet anorektisen laihoista sairaalloisen  
lihaviin. (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 8.) Kun kehossa on liian suuri rasvan  
määrä, puhutaan ylipainosta tai lihavuudesta (Nykänen ym. 2009, 5). Mitä pidem-  
pään lihavuutta on ollut, sen pysyvämpää se on. Sen vuoksi erityisesti nuorten py-  
syvä lihominen huolestuttaa pitkäaikaissairauksien kehittymisen kannalta. (Pietiläi-  
nen ym. 2015, 8.)

Opinnäytetyö toteutetaan osana Seinäjoen ”Lihavuus laskuun” -ohjelmaa. Tämän  
vuoksi opinnäytetyössä tavoitellaan lihavuuden vähentämistä nuorten kohdalla.  
Opinnäytetyön tavoite, nuorten motivoiminen terveellisiin elintapoihin, vähentää  
osaltaan nuorten lihavuutta. Kun nuori saadaan innostumaan ja motivoitumaan ter-  
veellisten elintapojen ylläpitämisestä, halu toimia terveyttään edistävästi lähtee nuo-  
resta itsestään. ”Lihavuus laskuun” -ohjelma tavoittelee sitä, että yhä harvempi lapsi  
kasvaisi ylipainoiseksi. Lisäksi elintapojen muuttuminen terveellisempään suuntaan  
ja ylipainon mukanaan tuomien sairauksien vähentyminen ovat ohjelman tavoitteita.  
(Seinäjoen kaupunki [viitattu 27.12.2017].) Jos nuori on ylipainoinen, on tärkeää  
muistaa, ettei hoidossa pyritä laihduttamiseen. Tavoitteena on muuttaa nuoren elin-  
tavat edistämään hänen terveyttään. Hoidon pyrkimyksenä on luoda nuorelle laa-  
dukas ruokavalio ja käsitys kohtuullisesta ruokamäärästä. Ruutujen äärellä vietettyä  
aikaa tulisi vähentää ja sen sijaan lisätä päivittäistä aktiivisuutta, esimerkiksi liikun-  
nan kautta. (Komulainen & Tarnanen 2012.)

Laki määrittelee, että nuori on alle 29-vuotias henkilö (L 21.12.2016/1285, 2§). Pu-  
berteetti eli murrosikä alkaa keskimäärin 12 ikävuodesta ylöspäin, jona aikana nuori  
joutuu käymään läpi niin sisäisiä kuin ulkoisiakin muutoksia. Ikäkausi sisältää kehi-  
tystehtäviä, jotka sisältävät vanhemmista irtautumisen ja ikätovereihin turvautumi-  
sen. Murrosikä on aika, jolloin tytöstä ja pojasta alkaa kehittyä lisääntymiskykyisiä  
aikuisia. Tytöillä murrosikä alkaa usein aikaisemmin kuin pojilla. Kehossa ja mie-  
lessä tapahtuu murrosiän aikana paljon muutoksia. (Väestöliitto 2017.) Nuoren hy-  
vinvointi rakentuu monista osatekijöistä. Uni ja lepo, sekä syömistottumukset ovat  
osa näitä tekijöitä. Tehokkainta on varhaisessa vaiheessa korostaa nuorille tervei-  
den elintapojen merkitystä, sillä lihavuuden ehkäisy ja varhainen puuttuminen ovat

helpompia keinoja, kuin lihavuuden hoito. (Pietiläinen ym. 2015, 272.) Opinnäytetyön ikäryhmä rajattiin 13-vuotiaisiin, eli seitsemäsluokkalaisiin. 13-vuotiaiden murrosikä on juuri alkamassa, minkä vuoksi terveellisiä elintapoja on hyvä tuoda nuorten tietoisuuteen. Murrosiässä nuoret hakevat omia arvojaan, asenteitaan ja omaa tyyliään elämään (MLL 2009, 5). Sen vuoksi terveellisiin elintapoihin motivoiminen on ajankohtaista tämän ikäisille nuorille.

### 3 NUORTEN MOTIVOINTI TERVEELLISIIN ELINTAPOIHIN

#### 3.1 Nuorten motivointi

Motivaatio on sisäinen tila, joka vaikuttaa valintoihin joita teemme sekä ylläpitää ja ohjaa toimintaa (Lehtinen ym. 2016, 17). Motivaatiota voidaan tarkastella sisäisen ja ulkoisen motivaation näkökulmasta (Martela & Jarenko 2015, 25).

**Ulkoisesta motivaatiosta** puhutaan, kun tekemisen syy on jokin ulkoinen tekijä. Ulkoisella motivaatiolla toimiva ihminen ei ole kiinnostunut itse tehtävästä, eikä toimi sen vuoksi. (Martela & Jarenko 2015, 25.) Ulkoinen motivaatio voi olla palkkio, kuten esimerkiksi raha. Ulkoinen motivaatio laskee ihmisen omaa innostusta asiaan ja heikentää luovuutta. Kuitenkin esimerkiksi rahan vuoksi, monet ihmiset ovat valmiita tekemään paljon töitä, joten ei ole syytä aliarvioida sen merkitystä. (Ojanen 2014, 77-78.)

**Sisäisestä motivaatiosta** puhutaan ihmisen arvostaessa omaa vapauttaan päättää asioistaan, jolloin toiminta on omasta itsestä lähtevää. (Ojanen 2014, 21.) Kun haudutaan tekemään asioita, jotka kiinnostavat ja innostavat tai joita pidetään arvossa, on silloin sisäistä motivaatiota asiaan. Sisäisen motivaation omaava ihminen ei kuormitu samalla tavalla kuin ulkoisen motivaation avulla toimiva henkilö, sillä energiaa tekemiseen virtaa luonnostaan. Sisäinen motivaatio on proaktiivista eli lähtöisin ihmisen omista kiinnostuksen ja innostuksen kohteista. (Martela & Jarenko 2015, 26.) Oman sisäisen motivaation merkitys terveellisten elintapojen toteutukseen on kaikkein tärkeintä. Tapojen ja toiminnan tulisi olla kytköksissä niihin asioihin, joita pidetään tärkeinä. Omien tapojen muuttaminen ei onnistu, jos ei tiedosteta, miksi niin tehdään. Omien arvojen tarkastelu motivoi muutoksiin ja tällöin voidaan puhua arvoanalyysistä. Siinä on selkeä ero verrattuna tilanteeseen, jossa esimerkiksi terveysalan ammattihenkilö ainoastaan kertoo, mitä pitäisi tehdä. (Lappalainen 2010, 88.)

Nuorten motivaatiota voidaan herätellä puhumalla oman terveyden ja hyvinvoinnin merkityksestä, sillä moni kuitenkin ajattelee sen olevan hyvän elämän kannalta tärkeä asia (Pietiläinen ym. 2015, 286). Nuorten elintapojen muutos terveellisempään

suuntaan vaatii jatkuvan tuen lisäksi selkeitä tavoitteita ja edistymisen huomioimista antamalla palautetta. Nuoret kokevat omakseen ympäristön, jossa voi hyödyntää teknologiaa. Teknologian sekä sosiaalisen median käyttö nuorten parissa työskennellessä olisi innostava vaihtoehto terveyden edistämisen saavuttamiseksi. (Kaakinen ym. 2014, 22-29.)

Itsemääräämisoikeusteorian mukaan ihmisen motivaation ymmärtäminen vaatii tietoa ihmisen syvällisistä psykologisista tarpeista, kuten hyväksytyksi tulemisen tunteesta, autonomian tunteesta, sekä suhteista. Kun ihmisen tavoitteellinen käyttäytyminen on enemmän itsenäistä kuin kontrolloitua, seuraukset ovat paljon positiivisempia käyttäytymisen laadussa sekä terveydessä ja hyvinvoinnissa. Jos ihminen tähtää johonkin, niin tulokset ovat parempia, jos työ tehdään omasta halusta eikä kontrolloituna. Motivoinnissa autonomian tunne on tärkeä. (Deci & Ryan 2000.)

### **3.2 Läheisten merkitys nuoren elintapoihin**

Perheessä saadut mallit elintavoista ovat yhteydessä siihen, millaista elämä aikuisuudessa on. Nuoren hyvinvointiin vaikuttavat vanhemman sosioekonomiset tekijät kuten terveys, koulutustaso ja taloudellinen tilanne. Lisäksi muutokset ihmissuhteissa ja läheisten sairastumiset tai mielenterveysongelmat vaikuttavat vahvasti nuoren hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. (THL 2015b.) Alemmalla sosioekonomisella asemalla on todettu olevan yhteys yleisesti hyvinvointiin, sairastuvuuteen ja kuolleisuuskuluihin (Greene & Murdock 2013).

Terveellisiin elintapoihin kasvetaan jo varhaisessa vaiheessa lapsuutta (THL 2015b). Perheellä on suuri merkitys, että nuori noudattaa terveellisiä elintapoja. Yhteiset ateriat ja säännöllinen aamupalan syönti ovat tärkeitä. (Käypähoito 2012.) Terveellisistä elintavoista kodin ulkopuolella kertoo koululounaan kokoaminen monipuoliseksi. Jos koulussa koottu ateria on terveellinen, voidaan olettaa ruokailun olevan monipuolista myös koulun ulkopuolella. Säännöllisen aterioinnin on todettu suojaavan lihavuudelta. (Tilles-Tirkkonen 2016, 42.)

Nuoren elintapoihin perheen lisäksi vaikuttavat olennaisesti ystävät ja muut yhteisöt, joihin nuori kuuluu. Parhaimmillaan ne tukevat terveellisten elintapojen muodostumista, mutta yhtä lailla ne voivat olla niitä heikentäviä. On kuitenkin muistettava, että terveysriskien ottaminen voi olla nuoren näkökulmasta jännitystä, kokeilua tai yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. (Puuronen 2009.) Nuoruus on ajanjakso, jolloin ystävyysuhteet saman ikäisiin nuoriin muuttuvat todella tärkeiksi. Nuoret ottavat riskejä helpommin ystävien kanssa kuin yksin ollessaan. Varhaisnuoret vaikuttavat enemmän teini-ikäisten nuorten toiminnasta ja mielipiteistä kuin aikuisten. (Knoll ym. 2015.) Esimerkiksi nuorten tupakoinnista tehdyn tutkimuksen löydöksissä tulee ilmi, ettei nuoren kaveripiirin kontrollointi estä nuoren tupakointia. Kaverien vaikutus tupakointiin on siitä huolimatta merkittävässä roolissa. Sosioekonomista taustaa ja koulua enemmän tupakointiin vaikuttaa ystäväpiiri, johon nuori koulussa kuuluu. (Bruggeman & Huisman 2012.)

### **3.3 Koulun rooli nuorten arjessa**

Oppivelvollisuus alkaa Suomessa sinä vuonna, jolloin täytetään seitsemän vuotta. Lain mukaan oppivelvollisuus päättyy, kun perusopetuksen määrä on täytetty tai kun oppivelvollisuuden alkamisesta on kulunut 10 vuotta. (21.8.1998/628, 25§.) Koska Suomessa laki velvoittaa oppivelvollisuuteen, ovat oppilaat hyvin tavoitettavissa ajatellen opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Laki määrittelee oppivelvollisuuden tavoitteiksi tukea kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen, sekä antaa tarpeellisia tietoja ja taitoja elämään. (21.8.1998/628, 2§.)

Perusopetuksen aikana opitaan lisäksi oman hyvinvoinnin merkityksestä ja saadaan tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Koulumaailmasta syrjäytyminen uhkaa lapsen tervettä kehitystä. (Opetushallitus 2014, 22.) Terveystieto omana oppiaineenaan alkaa nuorella seitsemännellä luokalla. Oppiaineessa opitaan tarkastelemaan tekijöitä, jotka vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin, minkä vuoksi oppitunti unesta ja ravitsemuksesta toteutetaan terveystiedon tunnilla. Oppitunnilla seitsemäsluok-

kalaisten kanssa asiaa tarkastellaan heidän näkökulmastaan. Myöhemmillä vuosiluokilla näkökulmaa kasvatetaan opiskeltavissa aihealueissa (Opetushallitus 2014, 398).

Koulun vastuulla opetuksen lisäksi on huolehtia oppilaiden hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Kouluturvallisuus muodostuu psyykkisistä, sosiaalisista ja fyysistä tekijöistä. Turvallisuus rakentuu toimivasta yhteistyöstä oppilaiden, koulun henkilökunnan ja huoltajien kesken. (Opetushallitus, [viitattu 30.12.2017].)

Huoltajien ja koulun välinen toimiva yhteistyö on tarpeen, että nuoren koulunkäynti on sujuvaa. Kasvatustehtävän päävastuu on vanhemmilla, mutta myös koulu vastaa siitä osaltaan. Nuorelle on tärkeää, että hän saa koulutyöhön tukea koululta ja perheeltään. Ongelmatilanteiden kohdatessa niiden selvittäminen onnistuu helpommin, kun yhteistyö on ollut säännöllistä. (Opetushallitus, [viitattu 30.12.2017].)

Jokaisella peruskoulun oppilaalla on opetuksen lisäksi oikeus kouluterveydenhuoltoon. Kouluterveydenhuolto huolehtii oppilaiden ja kouluympäristön hyvinvoinnista. Tehtävänä on terveydestä huolehtiminen ja sen edistäminen. Vuosittain oppilaiden terveydentilaa seurataan terveystarkistuksissa. Peruskouluvuosiin kuuluu kolme kattavampaa terveystarkastusta, joissa kartoitetaan perheen hyvinvointia. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on lisäksi tukea huoltajia kasvatukseen liittyvissä asioissa. (STM, [viitattu 30.12.2017].)

### **3.4 Sairaanhoitaja ohjaajana**

Terveydenhuollon piirissä tullaan tarjoamaan entistä enemmän digitaalisia palveluita puhelinohjauksen ja kasvokkain tapahtuvan vastaanoton lisäksi. Näitä digitaalisia palveluita ovat esimerkiksi verkkokeskustelut ja nettipalvelut (STM, [viitattu 27.12.2017].) Hoitotyön ammattilaisen perusosaamiseen kuuluvat hyvät ohjaustaidot osana työnkuvaa. Sairaanhoitajan koulutus sisältää niin teoriaa, kuin käytännön harjoittelua ohjauksesta erilaisten asiakasryhmien parissa eri ympäristöissä niin kasvotusten kuin teknologiaakin hyödyntäen. Ohjauksen tavoite riippuu asiayhteydestä. (Nurmi, Korhonen & Mahlamäki-Kultanen 2016.) Opinnäytetyössä ohjauksen tavoitteena on terveyden edistäminen. Ohjaustilanteessa ohjaajalla on ammatillinen

vastuu, mutta kummankin osapuolen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät ovat myös kytköksissä ohjauksen laadukkuuteen. Kun ohjaaja ja ohjattava ovat asiaan paneutuneita ja aktiivisessa vuorovaikutuksessa toisiinsa, voidaan muodostaa tavoitteita ohjaussuhteessa. (Kääriäinen 2008.)

Ohjatessa nuorta on tärkeää huomioida yksilöllisyys. Yksilöllisyyden huomiointi toteutuu, kun tiedetään taustatekijät ja aikaisemmat kokemukset. Ammattilaisen on otettava vastuu siitä, että ohjaaminen tapahtuu arkielämän termeillä, sillä ulkopuolisen on vaikea ymmärtää hoitoalan sanastoa. (Suomen Diabetesliitto 2011.) Kun nuoren kanssa kommunikoidaan ohjaustilanteessa hoitajan ymmärtäväisyys ja rauhallisuus nuorta kohtaan ovat tärkeitä asioita, sillä ne takaavat avoimen keskusteluyhteyden säilymisen. Ohjauksessa on vältettävä pelottelua ja moralisointia, sillä ne eivät johda nuoren motivoitumiseen. Nuorelta voidaan kysyä, mitkä asiat ovat merkityksellisiä ja tärkeitä, jolloin keskustelua voidaan johdattaa eteenpäin ja saada nuori motivoitumaan. (Tornivuori, Kasen & Kosola 2014.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa oppitunti, jossa ohjataan nuoria terveellisten elintapojen ylläpitoon tutkimustietoa hyödyntäen ja annetaan tietoa terveellisistä elintavoista. Tehtiin palautekysely, jolla arvioitiin oppitunnin tavoitteiden saavuttamista ja toteutusta. Tavoitteena oli motivoida nuoria terveellisten elintapojen noudattamiseen, erityisesti unen ja ravitsemuksen osalta. Tavoitteena oli saada nuoret miettimään elintapojaan ja tulemaan tietoisiksi niiden vaikutuksesta omaan terveyteen.

Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävät:

1. Suunnitella innostava ja tutkittuun tietoon pohjautuva oppitunti nuorille.
2. Toteuttaa oppitunti neljälle luokkaryhmälle.
3. Toteuttaa palautekysely ja arvioida sen avulla, kuinka hyvin oppitunnin tavoitteet saavutettiin ja kuinka toteutus onnistui.



## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Tiedonhaku

Tietokantoina opinnäytetyössä käytettiin Mediciä, Joanna Briggs -instituuttia, Melinda, Cinahlia, SeAMK-Finnaa, Artoa ja Terveysporttia. Lisäksi tietoa haettiin luotettavien suomalaisten virastojen internetsivuilta. Tietoa haettiin laajalta alueelta, käyttäen eri tietokantoja, kirjallisuutta ja asiantuntijalaitosten jakamaa tietoa. Opinnäytetyössä käytettiin tuoreinta saatavilla olevaa tietoa vuosilta 2000–2017. Suomen kielien lisäksi käytettiin englanninkielisiä tietokantoja. Opinnäytetyössä hyödynnettiin lähteitä hoitotieteen lisäksi myös muilta tieteenaloilta, kuten kasvatustieteestä, ajattelun opinnäytetyön toiminnallista puolta.

Hakusanoina käytettiin nuori, elintavat, terveyskäyttäytyminen, nuorten uni, murrosikä, ravitsemus, oppitunti, motivaatio, lihavuus ja ylipaino.

Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin young, manner of living, sleep, puberty, nutrition, lesson, motivation, obesity ja overweight.

### 5.2 Oppitunnin suunnitelma

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyössä toteutettiin oppitunti terveellisistä elintavoista Seinäjoen yläkoulun seitsemäsluokkalaisille. Koulun rehtori valitsi neljä luokkaryhmää, joiden sen hetkiseen opetussuunnitelmaan oppitunti oli ajankohtainen. Oppitunnit olivat noin 45 minuutin pituisia. Oppitunnilla pidettiin pelituokio Kahoot! -sovellusta hyödyntäen. Seuraavaksi kerrotaan oppitunneilla käytetystä pedagogiikasta sekä perustellaan valitut vuorovaikutustavat ja opetusmenetelmät.

Tavallisesti oppitunti on yhtäjaksoinen opetukseen käytettävä aika, esimerkiksi 45 minuutin jakso. Oppitunnin tavoitteena on tila, jossa hyvä vastavuoroisuus, vuorovaikutus, yhteistyö ja yhteisvastuullisuus korostuvat. Niiden kautta päästään yhteiseen tavoitteeseen ja samalla kasvatetaan psykologista pääomaa. (Kallio 2016, 67.) Lapsen ja nuoren hyvinvoinnin edistämisessä koulu on merkittävässä roolissa.

Koulu on päivittäin tekemisissä nuorten kanssa, minkä vuoksi se luo edellytyksiä terveyttä edistävälle toimintakulttuurille. (Niemi 2009 42.) Pienryhmäopetus tuki tavoitetta oppilaiden motivoimisesta tunnin seuraamiseen hyvin, koska silloin opiskelijoilla oli mahdollisuus aktiiviseen vuorovaikutukseen. Tämän pohjalta syntyy yleensä uusia ideoita, näkökulmia ja ajatuksia, jotka toimivat laajentavana tekijänä ymmärrykseen asiasta niin oppilaille kuin opettajalle. (Pruuki 2008 65.) Oppilaiden oli mahdollista pohtia vastauksiaan ryhmässä ennen vastaamista, mikä loi keskustelua aiheista.

Oppimisessa hyödynnetään erilaisia työtapoja. Tavat voivat olla esimerkiksi liikunnallisia ja draamaa tai tarinoita hyödyntäviä. Luokassa tapahtuvan opetuksen lisäksi hyödynnetään digitaalisia ympäristöjä, joten Kahoot!-sovelluksen käyttö oppitunnilla oli perusteltua. Ryhmissä työskentely on tärkeää vuorovaikutustilanteiden synty-miseksi. Terveystiedossa opetellaan pohtimaan asioita myös yksin. (Opetushallitus 2014, 398.)

Oppitunnit sisälsivät applikaatio-tietovisan, johon oppilaat pystyivät vastata omien älypuhelimensa kautta. Niiden avulla saatiin oppilaat kiinnostumaan, innostumaan ja seuraamaan hyvin mukana koko oppitunnin ajan. Aivojen emotionaalisissa ja kognitiivisissa ohjausjärjestelmissä saadaan leikin tai pelin avulla kiihdytettyä synapsien kasvua. Aivojen kehittyminen on tällä tavoin opittuna kokonaisvaltaisempaa. Silloin voi helpommin saavuttaa flow`n, jolloin intensiivinen keskittyminen aktivoi aivoja johdonmukaisemmin. (Järvilehto 2014, 119-120.)

Oppilaat jaettiin noin neljän hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä toimi yhtenä tiiminä. Ryhmässä toimiminen kehittää sosiaalisia taitoja, koska tällöin kyky erilaisten ihmisten kanssa toimimiseen kasvaa. Myös vuorovaikutustaidot ja sopeutumiskyky kehittyvät ryhmässä toimimisen myötä. (Kauppila 2003, 28.) Ryhmä vastasi valkokankaalle heijastettuun kysymykseen yhden oppilaan älypuhelimien kautta. Tällä varmistettiin myös se, ettei tule ikäviä tilanteita sellaiselle oppilaalle, jolla ei ole älypuhelinta. Vastaaminen oli helppoa ja nopeaa puhelimen kautta Kahoot!-sovellusta käyttäen.

Kahoot! on alun perin Norjassa kehitelty oppimisympäristö. Tarkoituksena on oppia, pelata ja pitää hauskaa yhdessä. Oppimismenetelmänä hyödynnetään verkossa sijaitsevaa peliä, jonka tyylin opettaja päättää ja johon voidaan itse luoda kysymykset sekä määritellä oikeat vastaukset. Tämän avulla sisältö voidaan luoda sopivaksi hyvinkin erilaisille oppitunneille. Sovellus on ilmainen ja sitä voi käyttää älypuhelimella. (Kahoot! 2017.) Ryhmien vastattua kysymykseen peli pysäytettiin hetkeksi ennen seuraavaa kysymystä. Tällöin käytiin keskustelemalla läpi väärät vastaukset ja perustelut niihin. Oppitunnin toteuttajalla on vastuu oppilaiden oppimisesta, sekä velvollisuus kirkastaa oppimistyön tarkoitus ja tavoitteet oppilailleen (Kallio 2016, 67).

Pelipedagogiikka on pelien avulla oppimista ja opettamista. Innostumisen ja motivaation kannalta pelaaminen on yksi parhaista työkaluista. Peleissä on selkeät tavoitteet, välitön palaute ja sopivassa suhteessa haasteita sekä taitoja vaativia kohtia. Pelatessaan voi kokea vahvaa läsnäolon tunnetta, mikä tehostaa oppimista. Kun sisältö on laadukas ja toteutus puoleensavetävä ja innostava, on oppiminen usein nopeatempoista, kauaskantoista ja tehokasta. Oppimispelien ideaali aikaansaannos olisi oppijan itseohjautuvuus sekä sisäisen motivaation kasvaminen. (Järvilehto 2014, 133.) Digitaalisten pelien pelaaminen on kiistatta suosittu vapaa-ajan aktiviteetti. Digitaalinen pelaaminen on keräämässä myös akateemista huomiota ja tunnustusta digitaalisen lukutaidon ja opiskelumotivaation edistämisessä. (Chik 2011, 30.) Digitaalisen teknologian yhdistäminen koulunkäyntiin ja digitaalisen oppimisen aktivointi täytyy liittyä opettajan koulutuksen sisältöön kasvatusopetuksellisessa näkökulmassa (Blundell, Lee & Nykvist 2016, 537).

### **5.3 Oppitunnin palautteen kerääminen ja aineiston analysointi**

Toiminnan kehittämisen kannalta arviointi on tärkeä väline. Arvioinnin on oltava oikeudenmukaista, innostavaa ja tasapuolista. Perinteisesti arvioinnissa on käytetty kokeita ja testejä. Oppilaan oppimisprosessista saa monipuolisemman näkökulman, kun arviointia on toteutettu koko prosessin ajan. Toiminnan tasolla tapahtuvaan muutokseen itsensä kehittäminen, eri näkökulmien hyödyntäminen työssä ja lisäkoulutukset ylläpitävät ammattitaitoa. (Ihme 2009, 14.) Ammattitaitoinen opettaja pystyy toteuttamaan arviointia laadukkaasti. Oppituntia arvioitiin koko oppitunnin

ajan, jolloin saatiin monipuolinen kuva oppimisesta ja oppitunnin onnistuneisuudesta. Oppituntia arvioitiin jatkuvasti tunnin aikana havainnoimalla oppilaiden keskittymistä ja aktiivisuutta.

Oppilaat täyttivät lopuksi palautekyselyn, jonka avulla arvioitiin oppitunnin onnistuneisuutta ja asian sisäistämisen tasoa sekä tavoitteiden saavuttamista. Palautekysely on sähköinen ja toteutettiin Survey Monkey -verkkosivun kautta. Palautekysely sisälsi monivalintakysymyksiä yhteensä viisi kappaletta. Oppilaat vastasivat kyselyyn omilla puhelimillaan kyselylinkin kautta. Kyselylomakkeista analysoitiin ja koottiin lopullinen palaute. Palautteiden analysoinnissa ja keräämisessä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä käytetään useimmiten kyselylomakkeita aineistonkeruumenetelmänä, jolloin vastaaja voi itse täyttää kyselylomakkeen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 87). Kvantitatiiviselle menetelmälle on ominaista suuri otanta. Sen avulla saadaan selville mielipiteitä, asenteita ja arvoja. Menetelmä on tehokas ja aineiston analysointi on nopeaa. Riskinä on kato, joka tarkoittaa sitä, etteivät kaikki oppilaat vastaa kyselyyn. Palautekyselyssä käytetään kvantitatiiviselle menetelmälle tyypillistä monivalintakysymystyyppiä. (Heikkilä 2016.) Sähköisessä muodossa olevaa palautekyselyä on helppo analysoida esimerkiksi tilasto-ohjelmilla tai taulukkolaskennalla. Kyseinen Survey Monkey -sovellus käyttää omaa analysointijärjestelmäänsä. Sovellus laskee ja taulukoi tulokset valmiiksi. (Survey Monkey 2018.) Palautekysely testattiin viidellä ihmisellä, jonka jälkeen sitä ei enää muokattu. Testi osoitti palautekyselyn toimivaksi.

Opinnäytetyöstä laadittiin loppuraportti, jossa tuli ilmi toiminnallinen osuus ja sen toteutus. Raportti sisältää palautteen yhteenvedon ja lopulliset päätelmät, sekä pohdinnat. Tuotos suunnattiin ammattihenkilöille, opinnäytetyön yhteistyötahoille, oppitunnin oppilaille ja opinnäytetyön yhteyshenkilölle, Seinäjoen terveystieteiden tutkimuskeskuksen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori Ulla Frantti-Maliselle.

Toiminnallisen osuuden toteuttamisen aikatauluna oli alkusyksy 2017. Oppituntien pitämisen jälkeen aloitettiin heti palautteiden yhteen koostaminen ja opinnäytetyön lopullisen raportin kirjoittaminen. Oppitunnit pidettiin kahtena päivänä lokakuussa 2017. Molempina päivinä pidettiin kahdelle luokalle oppitunnit.

## 5.4 Oppitunnin raportointi

Toiminnallisen opinnäytetyön oppitunnit pidettiin sovittuna ajankohtana. Molempina päivinä toteutettiin oppitunnit kahdelle luokkaryhmälle. Paikalle saavuttiin noin 20 minuuttia ennen oppitunnin alkua. Rehtori esitteli opetustilan oppitunnin valmistelua varten, ennen oppilaiden saapumista luokkaan. Kahoot!-sovellus avattiin valmiiksi ja kirjoitettiin palautekyselyn osoite liitutaululle. Tämä nopeutti toimintaa, sillä aika oli rajallinen. Jokaiselle oppitunnille oli varattu 40 minuuttia aikaa. Rehtori oli läsnä luokan takaosassa jokaisella oppitunnilla. Rehtorin kehitysehdotuksien myötä laitettiin ryhmiin jakamista varten leikatut paperilaput valmiiksi ennen oppituntia.

Oppilaiden saavuttua luokkaan, ensin kuunneltiin aamunavaus keskusradiosta kahden luokkaryhmän kohdalla. Tämä vei hieman aikaa oppitunnin aloituksesta. Jokainen tunti aloitettiin esittäytymällä ja kertomalla, mitä seuraavaksi tapahtuu ja miksi. Kerrottiin tunnin sisällöstä ja sen kulusta, sekä tavoitteista oppilaille. Annettiin selkeä ohjeistus Kahoot!-pelin käyttöön. Peli oli kaikille entuudestaan tuttu. Tämän jälkeen oppilaat jaettiin noin neljän hengen ryhmiin. Ensimmäisillä oppitunneilla oppilaat jakautuivat itse ryhmiin. Seuraavilla oppitunneilla ryhmät jaettiin.

Jokaisesta pienryhmästä yksi ryhmäläinen käytti puhelintaan ryhmän luomiseen valkokankaalle heijastettuun Kahoot!-peliin. Oppilaat saivat keksiä joukkueelleen nimen, sekä kirjoittaa pelaajien nimet joukkueen nimen alle. Ennen pelaamisen aloitusta oppilaita muistutettiin, että jokaisen kysymyksen jälkeen käydään väärät vastaukset läpi, sekä keskustellaan aiheesta lyhyesti. Kun kaikki olivat valmiita, pelaaminen aloitettiin.

Ryhmissä syntyi paljon keskustelua kysymyksien aikana. Oppilaat olivat aktiivisesti mukana. Pelin jälkeen oppilaat antoivat palautetta omilla älypuhelimillaan Survey Monkey -verkkosivulla toteutetun palautekyselyn kautta. Jos omaa puhelinta ei ollut, vastauksia sai miettiä yhdessä toisen oppilaan kanssa. Osa ryhmistä oli nopeita, joten tuntien loppuun jäi ylimääräistä aikaa. Lopussa keskusteltiin tietävätkö oppilaat mistä saavat apua elintapoihin liittyvissä kysymyksissä. Miten oppilaat nukkuvat viime yönä ja kuinka se vaikutti kyseisen päivän aamuheräämiseen? Lisäksi kysyttiin, kuinka moni syö kouluruoan. Pohdittiin yhdessä, miten terveellinen ruoka-

annos koostetaan. Pohdinnan aikana taululle piirrettiin lautanen, joka vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa täytettiin. Oppilaat olivat melko hyvässä vuorovaikutuksessa oppitunneilla. Huomion kohdistaminen tehtävään vaati joistakin ryhmistä enemmän kontaktia kuin toisten.

## 5.5 Palaute ja johtopäätökset

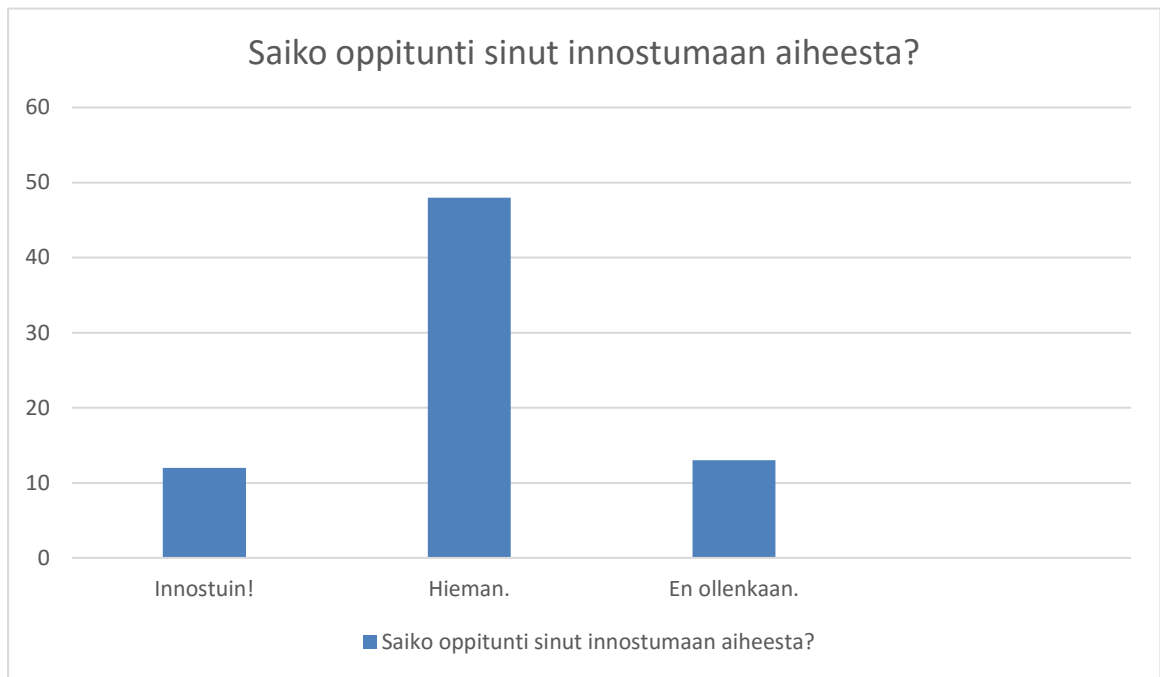
Rehtori antoi suullisen palautteen jokaisen oppitunnin jälkeen. Ensimmäisen oppitunnin jälkeen hän ehdotti kehittelemään jonkin tavan, miten jakaa oppilaat ryhmiin. Hän antoi muutamia esimerkkejä. Perusteluna ryhmien rauhallisuus, kun oppilaat eivät saa itse valita ryhmäläisiään. Lisäksi tällä tavoin saadaan oppilaat nousemaan tuoleilta opetuksen välissä. Liiallisesta yhtäjaksoisesta istumisesta aiheutuu haittoja nuorten terveydelle. Yläasteikäisten päivittäinen istumiseen käytetty aika on yhtä suuri kuin aikuisilla. Myös oppimisen kannalta arjen aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia. (STM 2015, 18.) Opettajan opetusjärjestelyistä riippumatta ryhmissä on aina dynamiikkansa. Opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden keskinäiseen vuorovaikutukseen ja sen toimimiseen omilla opetusjärjestelyillään. Ryhmiin jakaminen voi vaikuttaa suotuisasti oppimiseen, mutta yhtä lailla se voi vaikuttaa heikentävästi. (Haapaniemi & Raino 2014, 135.)

Rehtori kertoi, kuinka itse rauhoittaa ryhmän kuuntelemaan. Hän sopii tunnin alussa, että nostaa käden ylös hiljaisuuden merkiksi. Tällöin oppilaatkin nostavat käden pystyyn, kun ovat hiljaa. Pystyyn nostettu käsi toimii merkinä ja kannustimena kaverille, joka huomaa toisen oppilaan hiljentyneen. Kun kaikki ovat hiljaa ja kädet pystyssä, rehtori jatkaa tuntia. Tätä keinoa käytettiin kolmella viimeisellä oppitunnilla jokaisen kysymyksen jälkeen. Kysymysten läpikäyntiä varten haluttiin hiljaisuus. Rehtorin mielestä Kahoot! -peli oli hyvä toteutusmuoto ja pelin kysymykset tarpeeksi helppoja. Oppilaat saavat onnistumisen tunteita pelin aikana, jolloin kiinnostus peliin säilyy. Oppituntien aikana luokassa vallitsi rehtorin mielestä positiivinen ja rento tunnelma, mikä edistää oppimista. (Kauppila 2003, 52.)

On opiskelumotivaatiota kehittävää, kun oppimistehtävä ei ole liian haastava oppilaille. Tavoitteen on oltava saavutettavissa. Jos oppimistehtävä koetaan liian hankalaksi, paneudutaan ainoastaan valmistautumiseen. Tällöin itse toimintaan ei riitä

energiaa. (Kauppila 2003, 52.) Oppilaat antoivat palautteen oppitunnin loppupuolella ja vastaajia oli yhteensä 73 oppilasta. Muutama oppilas täytti kyselyn parin kanssa.

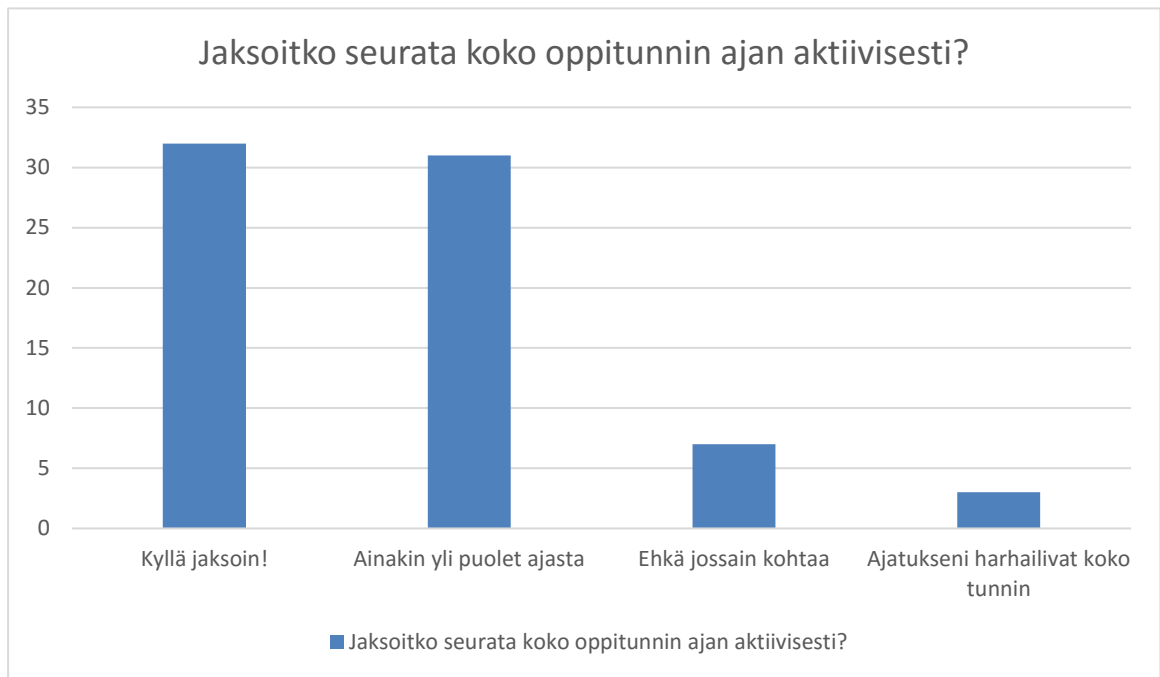
Yli puolet oppilaista koki hieman innostuneensa aiheesta (kuvio 1). Enemmistön palautteen perusteella oppitunnin tavoite nuorten innostamisessa saavutettiin. Oppitunnin aikana nuoret esittivät omia tarkentavia kysymyksiään aiheeseen. Aihetta oli terveystiedon tunneilla käsitelty jo aikaisemmin. Tämän vuoksi innostuminen aiheesta ei luultavasti ollut jokaisen nuoren kohdalla niin suurta. Tavoite nuorten innostamisesta kuitenkin kyselyn perusteella onnistui. Peruskouluikäiset ovat pääosin terveitä, hyvinvoivia ja kokevat itse olonsa terveeksi (STM 2011, 11). Lisäksi tämä ikäryhmä on vielä kasvuvaiheessa, minkä vuoksi omien elintapojen merkitystä ei vielä ajatella tässä ikävaiheessa kuten myöhemmällä iällä. En ollenkaan -vastauksia tuli 4 % vastanneista. Ryhmien rauhattomuus ja tietynlainen ikäryhmälle tyypillinen kapinointi saattaa olla syynä vastauksiin. Mielenkiinnon kohteet eroavat eri ihmisten välillä, minkä vuoksi aihe ei välttämättä saavuttanut jokaisen mielenkiintoa. Kahoot! -sovellus oli suurimmalle osalle entuudestaan tuttu. Sovellus oli menettänyt uutuudenviehätyksensä, minkä vuoksi osa nuorista saattoi menettää mielenkiintonsa.



Kuvio 1. Oppitunnista innostuminen

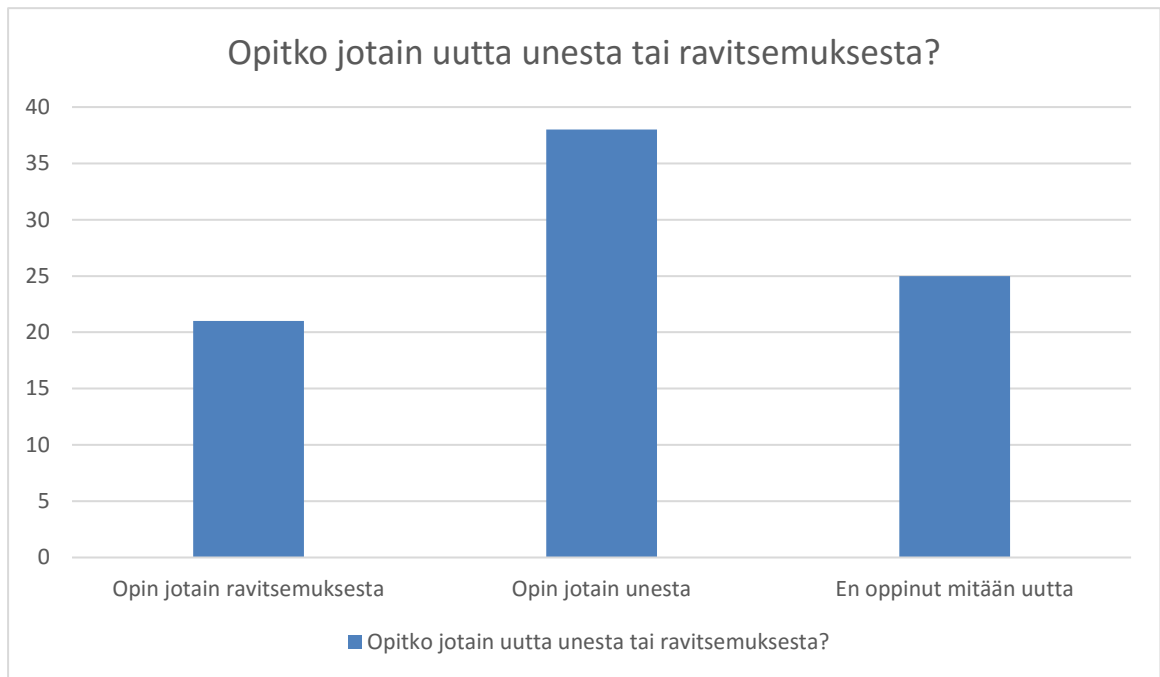
Oppilaista 86,31 % jaksoi osallistua pelaamiseen ja keskusteluun vähintään puolet ajasta (kuvio 2). Prosenttimäärä on hyvin korkea. Tunneilla tämä näkyi oppilaiden aktiivisuutena, nopeana vastaamisena kysymyksiin ja aidolla läsnäololla. Jaksamiseen saattoi vaikuttaa tutun opettajan vaihtuminen kahteen vieraaseen opiskelijaan, mikä osaltaan herätti kiinnostusta. Oppilaat saivat itse osallistua koko oppitunnin ajan niin pelaamalla kuin keskustelemallakin. Oppitunnilla käytetyt havainnollistamisen keinot, kuten valokuvat, liitutaululle piirretyt kuvat ja Kahoot!-pelin sisältämät erilaiset vastausvaihtoehdot, saivat oppilaat seuraamaan tunnin kulkua. Oppimisessa voidaan käyttää erilaisia oppimisympäristöjä ja ne luovat mahdollisuuksia vuorovaikutukselle (Pyhältö & Vitikka 2013, 220.) Reilulla 4 %:lla oppilaista ajatukset harhailivat koko tunnin ajan. Oppitunnilla tämä näkyi luokkakaverille puhumisenä, kännykän käytöllä epäolennaiseen, epäasiallisina kysymyksinä ja kapi-noivana käytöksenä. Nuoruudessa tunteiden ääripäät ovat normaaleja. Nuori itsenäistyy ja hakee omaa identiteettiään. Aikuisen on tärkeää olla läsnä ja rauhallinen. (MLL 2017.) Lopulla 9,59 %:lla aktiivista seuraamista tapahtui jossain kohtaa oppituntia. Keskittymisen herpaantumiseen saattaa olla monia syitä. Huonosti nukutut yöunet, huolet ja murheet, edessä hämmästyttävä ruokatunti tai kotiin lähtö vaikuttavat keskittymiseen. Jos käsiteltävä asia ei saavuttanut oppilaan mielenkiintoa, ei välttämättä jaksanut seurata aktiivisesti koko oppitunnin aikaa.





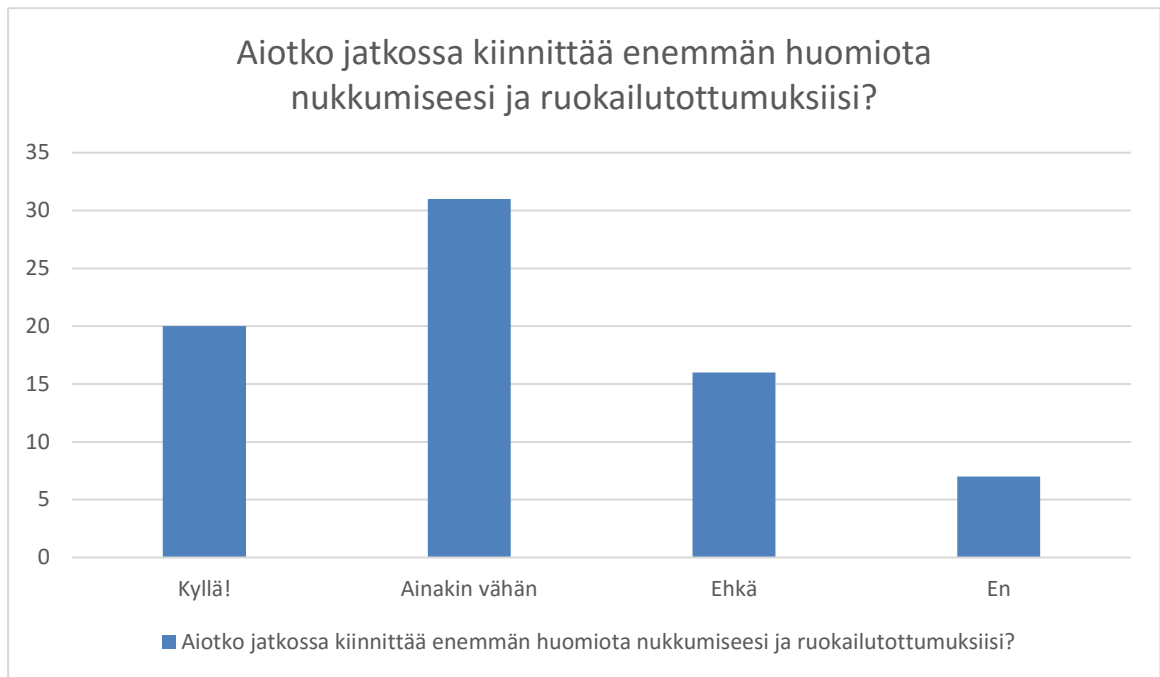
Kuvio 2. Oppilaiden seuraaminen oppitunnilla

Oppilaat oppivat eniten uutta unesta ja sen merkityksestä terveellisiin elintapoihin (kuvio 3). Aihe oli oppilaille ennestään tuttu, ja sitä oli käsitelty aiemmin. Kouluissa on usein näkyvillä paikoilla kuvia lautasmallista tai ruokapyramidista, jonka avulla pyritään saamaan oppilaita seuraamaan kuvan lautasmallia ruokailutilanteissa. Kouluruokailun pohjalla ovat valtion ravitsemussuositukset. Koulussa oppilaita ohjataan ruokailutilanteessa käyttämällä kuvaa malliateriasta. Näitä on sijoitettu ruokasaliin ja ruokalinjastolle ohjaamaan oppilaiden aterian koostamista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 64.) Kuvallista terveysneuvontaa kouluissa näkyy usein päihteistä ja ravitsemuksesta. Palautteen perusteella unta on käsitelty vähemmän ravitsemukseen verraten. Suuri prosentti oppilaista (34,35 %) ei oppinut mitään uutta unesta tai ravitsemuksesta. Tämän pohjalta voidaan ajatella, että aihetta on käsitelty jo aiemmin peruskoulun aikana. Nykypäivänä nuori voi kerätä tietoa helposti esimerkiksi internetistä. Koska pohja terveille elintavoille luodaan kotona, vanhemmat ovat voineet puhua asioista jo aiemmin.



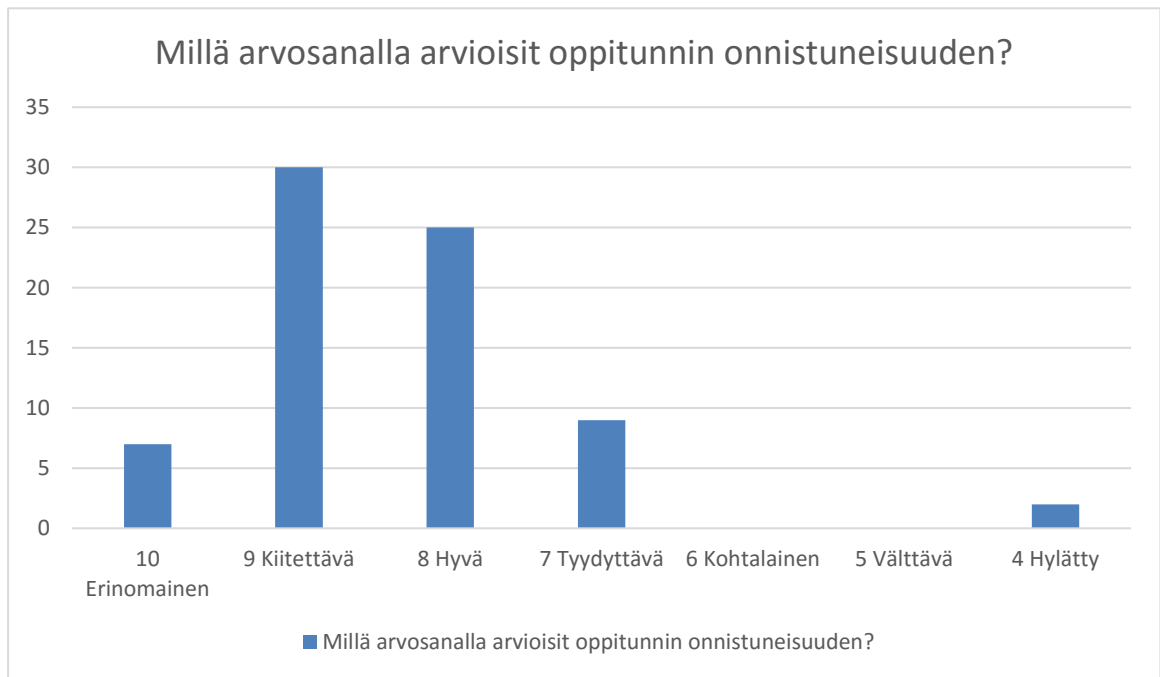
Kuvio 3. Unesta ja ravitsemuksesta oppiminen

Oppilaista 69,87 % aikoo jatkossa kiinnittää huomiota omaan nukkumiseensa ja ruokailutottumuksiinsa enemmän (kuvio 4). Pelaamisen aikana läpikäyntikysymykset pyrkivät saamaan oppilaat miettimään omia tuntemuksiaan esimerkiksi suuren sokerimäärän nauttimisen jälkeen verrattuna terveelliseen välipalaan, joka vapauttaa energiaa hitaasti. Tämä saattoi antaa oppilaille miettimisen aihetta, minkä vuoksi he aikovat kiinnittää enemmän huomiota ruokailutottumuksiinsa. 21,92 % oppilaista vastasi ehkä. Näin vastanneet oppilaat saattoivat herätä ajattelemaan omia ruokailu- ja nukkumistottumuksiaan ja niiden aiheuttamaa oloa. Vastanneista 7 oppilasta vastasi en. Heitä ei todennäköisesti saanut motivoitumaan kysymykset omasta olostai elintavoista. On myös muistettava, että ikäryhmä voi kapinointinsa vuoksi vastata kaikkeen kieltävästi. Jokainen oppilas on yksilö.



Kuvio 4. Oppilaiden jatkotoimenpiteet

Oppilaista 9,59 % antoi oppitunnin onnistuneisuuden arvosanaksi erinomaisen (kuvio 5). Enemmistö oppilaista arvioi oppitunnin arvosanaksi kiitettävän. Oppitunnin sisällön suunnittelussa oli ajateltu ikäryhmää. Nykynuoret viettävät paljon aikaa erilaisissa medioissa. ”SoMe ja nuoret” -tutkimuksen (2016) mukaan nuoret kokevat mieluisaksi tavaksi viettää aikaa sosiaalisen median parissa. Tutkimuksessa selvisi, että nuoret kokevat vaivattomaksi etsiä tietoa ja pitää yhteyttä muihin median palveluista (SoMe ja nuoret 2016). Kun saadaan itse valita tai päättää jostain asiasta, puhutaan autonomian tunteesta. Autonomian tunne on motivoitumisen kannalta tärkeää. (Deci & Ryan 2000.) Oman kännykän käyttäminen vahvisti oppilaiden autonomian tunnetta ja loi erilaiset edellytykset oppitunnin suorittamiselle. 34,35 % oppilaista antoi oppitunnin arvosanaksi hyvän. Vain 2,74 % oppilaista antoi arvosanaksi hylätyn. Loput 12,33 % oppilaista antoi arvosanaksi tyydyttävän.



Kuvio 5. Oppilaiden arviointi oppitunnin onnistuneisuudesta

## 5.6 Oppitunnin arviointi

Oppitunnin arvioinnin apuna käytettiin SWOT-analyysia. Analyysimenetelmän avulla voidaan tarkastella yritystä, toimintatapaa, tutkimusta tai esimerkiksi tuotetta neljältä eri osa-alueelta. SWOT tulee englannin kielen sanoista vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. SWOT-analyysimenetelmää voidaan käyttää, vaikka tarkastelun kohde ei olisikaan tavanomainen. (Ojala 2017.) Menetelmä on hyvin riippuvainen yksilöstä, minkä vuoksi sitä tulisi käyttää harkitusti (Opetushallitus, [viitattu 5.12.2017]).

Tässä SWOT-analyysissä käsitellään oppituntiin vaikuttavia ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä. Ulkoisia tekijöitä ovat toimintaan ulkopuolelta vaikuttavat mahdollisuudet ja uhat. Sisäisiä tekijöitä ovat toiminnan sisältä löydettävät vahvuudet ja heikkoudet.



Kuvio 6. SWOT-analyysi

**Sisäisissä tekijöissä** vahvuuksiin lukeutuivat hyvät yhteistyötahot, joiden kanssa työskentely oli sujuvaa. Lisäksi toimiva tiimityöskentely opinnäytetyöntekijöiden välillä sekä molempien kiinnostus aihetta kohtaan mahdollisti laajan teoriapohjan työstämisen. Oppitunnin sisältö ja ajankäyttö suunniteltiin tarkasti ennen toimintaa. Näillä vahvuuksilla saavutettiin hyvä suunnitelma ja onnistuttiin oppitunnin tavoitteiden saavuttamisessa.

Sisäisiä heikkouksia olivat pedagoginen kokemattomuus, ongelmat ajankäytön hallinnassa, sekä mahdollisuus epäonnistumiseen oppilaiden motivoinnissa. Ohjattaessa oppilasryhmiä on muistettava, että ne ovat aina erilaisia eikä kokoonpanoon voi vaikuttaa. Ei ole kuitenkaan oleellista, että opettaja tuntisi ryhmän etukäteen. Kun opettajalla on hallinnassaan tarpeeksi keinoja ryhmän ohjaamiseen, on mahdollisuudet onnistuneeseen oppituntiin suuremmat. (Repo-Kaarento 2007, 69–70.)

Ajankäytön suunnittelusta ja harjoittelusta riippumatta oppitunnilla tuli vastaan tilanteita, joihin ei ennalta voinut varautua. Tämän vuoksi ajanhallinta näkyi toteutuksessa kellon vilkuilemisena. Esimerkkinä aamunavaukset keskusradiosta, joista ei aiemmin oltu tietoisia. Lisäksi osa luokkaryhmistä suoriutui Kahoot!-pelistä nopeammin kuin toiset. Kahden luokkaryhmän kohdalla käytettiin niin sanottua varasuunnitelmaa tunnin loppuajan hyödyntämiseksi.

Sisäisenä heikkoutena nähtiin lisäksi se, ettei jokaisen oppilaan motivoinnissa oppitunnin aihetta kohtaan onnistuttaisi Kahoot!-pelin avulla ja tunnin ilmapiiri olisi levoton. Tätä kuitenkin turvasi rehtorin jatkuva läsnäolo ja hyvä auktoriteetti oppilaisiin. Oppilaiden tehdessä opettajan kanssa yhteistyötä ja hyväksyttyään hänen tahtonsa kykenee opettaja hallitsemaan ryhmäänsä ja säilyttämään työrauhan oppitunnilla (Saloviita 2007, 47). Oppilaat innostuivat ja lähes kaikki olivat hyvin mukana koko oppitunnin ajan.

***Ulkoisissa tekijöissä*** mahdollisuuksia olivat oppilaiden motivoituminen terveellisiin elintapoihin ja terveyden edistämisen toteutuminen. Lisäksi ohjaustaitojen ja teoriatiedon kehittyminen opinnäytetyön tekijöillä nähtiin ulkoisten tekijöiden mahdollisuutena.

Oppitunnilla oppilaiden motivointi onnistui osallistujien innostuneen asenteen ansiosta. Myös palautteista saadut vastaukset tukivat tätä ajatusta. Mahdollisuus terveyden edistämisestä tapahtui, sillä 69,8 % aikoi kiinnittää tulevaisuudessa huomiota uneen ja terveelliseen ruokailutapaan. Terveyden edistämisessä tavoitellaan ihmisen mahdollisuuksien kehittämistä itsensä ja ympäristönsä hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Jotta tämä toteutuisi, täytyy ihmisellä olla omaa sisäistä motivaatiota. (Pietilä 2010, 16.)

Ohjaustaidot ja teoriatieto kehittyivät läpi prosessin opinnäytetyön tekijöillä. Ohjaustaidoissa opittiin erityisesti teknologian hyödyntämisestä ja nuoren ikäryhmän ohjaamisesta, mikä on tärkeää myös ammatillisen kasvun kannalta. Teoriatietoa terveellisistä elintavoista opiskeltiin paljon erityisesti unesta ja ravitsemuksesta. Uutta tietoa kertyi paljon.

Ulkoisista uhkista suurimmaksi koettiin laitteiden toimimattomuus. Peli oli kehitelty applikaatioon. Internetin toimimattomuuden vuoksi sitä ei olisi voitu käyttää. Oppitunnilla muutaman oppilaan puhelin ei saanut internetyhteyttä. Ryhmissä toimimisen vuoksi tämä ei haitannut. Teknologian pettämiseen varauduttiin tulostamalla peli paperiversioksi ja suunnittelemalla, kuinka oppilaat voisivat vastata paperille sellaisessa tilanteessa.

Oppitunnille osallistumatta jättäminen uhkasi toiminnallisen osuuden onnistuneisuutta. Jos paikalla ei olisi ollut ketään, ei oppituntia olisi ollut mahdollista pitää. Oppilaat saapuivat kuitenkin paikalle ja heillä oli puhelimet mukana, kuten oli toivottu. Uhkana oli lisäksi ulkopuoliset häiriöt. Esimerkiksi ennalta arvaamaton palohälytys olisi sotkenut aikataulutuksen. Mitään ulkopuolista häiriötä ei kuitenkaan ilmennyt, vaan tunti saatiin toteutettua rauhassa.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin koulussa. Tarvitsimme kouluorganisaatiolta luvan mennä pitämään alaikäisille oppilaille oppitunnit. Eettiset periaatteet tässä tilanteessa voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen. Näitä osa-alueita ovat oppilaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014.)

Opinnäytetyön oppitunneilla olleet oppilaat eivät voineet itse vaikuttaa osallistumiseensa. Opetussuunnitelma sisältää terveystiedon opetusta, ja jokaisen oppilaan on noudatettava Suomessa oppivelvollisuutta. Rehtori hyväksyi oppitunneille opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttamisen ja antoi luvan. Oppilailta ei kysytty, haluaako joku poistua luokasta. Oppilaan itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen sisältyy osallistumisen vapaaehtoisuus. Suostuminen voidaan antaa suullisesti tai kirjallisesti. Koulussa tehtäviin tutkimuksiin ei välttämättä tarvitse huoltajan lupaa, vaikka lapset olisivat alaikäisiä. Tällöin luvan antaa varhaiskasvatuksen toimintayksikön johtaja tai koulun rehtori, edellyttäen sitä, ettei yksilöityjä tunnistetietoja tallenneta tutkimustarkoituksiin. Tällaisia ovat esimerkiksi kyselytutkimukset ja havainnointi ilman henkilötietojen keruuta. (Kuula-Luumi 2014, 6.) Oppilaille kerrottiin aiheesta ja informoitiin ajankulusta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014.) Opinnäytetyössä oppilailta ei kerätty henkilötietoja, eikä heitä jaettu sukupuolen mukaan. Palautekysely toteutettiin nimettömänä.

Vahingoittamisen välttämässä oppilaiden arvostava kohtelu ja tutkimusjulkaisussa asiallinen kirjoittamistapa on tärkeää henkisten haittojen välttämisen kannalta. Toteuttajalla on myös vastuu huolehtia vapaaehtoisuuden toteutumisen periaatteesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014.) Opinnäytetyön toteutuksessa huolehdittiin, ettei oppilaita voi mitenkään tunnistaa. Tekstin ja kirjoitusasun täytyy olla asiallinen ja kunnioittava. Opinnäytetyön kirjoitustyyli on asiatekstiä ja perustuu tutkittuun tietoon.



Yksityisyyttä ja tietosuojaa ohjaa myös Suomen laki. Tutkimuseettiset periaatteet ohjeistavat pitämään tutkimusaineiston suojattuna. Yksityisyyden suojan tarve katsotaan aina tapauskohtaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014.) Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa. Opinnäytetyössä ei kerrota, missä Seinäjoen yläkoulussa oppitunnit on pidetty, minkä vuoksi opinnäytetyö voidaan julkaista.

Opinnäytetyössä mainitaan hyödynnetyt lähteet ja alkuperäiset teokset sekä niiden tekijät. Plagiointi on tieteellistä tai taiteellista varkautta, jolloin toisen tekijän ajatukset esitetään ikään kuin omanaan. Plagiointiin liittyy usein piittaamattomuus ja epämääräinen viittaaminen tai lähdeviitteen puuttuminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 122.) Plagiointi ei ole eettistä, minkä vuoksi se ei ole hyväksyttävää missään muodossa. Opinnäytetyössä ei plagioida muiden tekstiä.

## 6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Monilla aloilla tutkittu tieto muuttuu nopeasti, jonka vuoksi on hyvä käyttää tuoreita lähteitä. Myös kirjoittajan tunnettavuus ja arvostettavuus on hyvä huomata. Silloin on hyvä hankkia lisätietoa kirjoittajasta, mutta muistaa hyvä lähdekritiikki myös kirjoittajaa kohtaan. Kirjoittaja voi olla vain sen hetken trendikäs kirjoittaja. Asioita on hyvä tarkastella monesta näkökulmasta ja käyttää lähteiden valinnassa omaa harkintaa sekä lähdekritiikkiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.) Opinnäytetyön luotettavuutta edistää, kun edellä mainitut asiat on huomioitu. Opinnäytetyö tehdään parin kanssa, jolloin on hyvä mahdollisuus kehittää ja tarkastella kriittisesti myös toisen toimintaa opinnäytetyöprosessin aikana. Tämä lisää luotettavuutta.

Oppitunnin luotettavuus pysyy hyvänä, kun oppitunti perustetaan huolellisesti valitujen lähteiden ja tieteellisesti tutkitun tiedon käyttöön ja sitä kautta saatuun tietopohjaan. Vaikka oppitunnin aikana tulisi esille oppilaiden omia ajatuksia, mikä on toivottavaa, niin lopuksi annetaan tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa. Tämä on ikään kuin koonti oppitunnin aikana ilmenneistä asioista. Edellä mainitut asiat tukevat opinnäytetyön ja sen toiminnallisen osuuden, eli oppitunnin luotettavuutta.

Opettajien ei aina tarvitse olla maksettuja ammattilaisia. Opettajat ovat harjoitelleet taitoja ja tekniikoita. Tapa, millä he niitä kehittävät ja käyttävät, voi tehdä opettamisesta taidetta. Luonnollisesti harjoittelu kasvattaa. Opettaminen on usein rutiini, harjoiteltua, toistettavaa ja väsyttävää. (Inglis & Aers 2008, 189.) Pedagoginen kokemattomuus näkyi oppitunnilla ajoittain kontaktin puutteena osaan oppilaista. Huomion kiinnittämisen keinoin olisi täytynyt perehtyä paremmin. Jotta oppimista tapahtuu, meillä täytyy olla kiinnostusta aiheeseen ja itsemääräämisoikeuden, pätevyyden sekä ryhmähengen on täytettävä tarpeemme (Järvilehto 2014, 198).

Palautekyselyä tehdessä pyrittiin huomioimaan kohderyhmän ikä, sillä kyselylomaketta suunnitellessa on tärkeää pohtia kysymykset vastaajan näkökulmasta. Kysymyksiä tehtiin viisi kappaletta, jotka olivat selkeästi ja lyhyesti muotoiltu. On mietittävä, vastaako tehty kysymys sille suunnattua käyttötarkoitusta. Kysymyksiä tehdessä mietittiin opinnäytetyön tavoitteita ja tarkoitusta. Kysymykset on luotu vastaamaan tavoitteiden selvittämistä varten. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 59-60.) Lisäksi kysymyksiä pohdittiin yhteistyötahon edustajan kanssa, joka toi kysymyksiin ammatillista näkökulmaa.

### **6.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimushaasteet**

Palautekyselyn mukaan unesta opittiin oppitunnilla enemmän. Tästä voidaan päätellä, ettei oppilailla ollut ennestään niin paljon tietoa unen merkityksestä kuin ravitsemuksen. Kehittämisehdotuksena voisi toimia jonkinlainen unikampanja yläasteikäisille tai lisätä tietoutta unen merkityksestä hyvinvointiin oppitunneilla. Kouluterveydenhoitajan vastaanotoilla nuoret kokevat saavansa tietoa ja heille tärkeistä asioista puhuttavan. Tämän vuoksi kouluterveydenhoitajalla on hyvä tilaisuus päästä vaikuttamaan nuoreen henkilökohtaisesti. (Ollikainen 2017.)

Tulevaisuudessa kouluissa voitaisiin hyödyntää enemmän esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisia terveystieteiden opetuksessa. Kun kouluun tulee ulkopuolinen henkilö luennoimaan tai pitämään oppituntia, on nuorilla usein enemmän mielenkiintoa asiaa kohtaan.

## 6.1 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin aiheen valinnalla. Ammattikorkeakoulun yhteistyötahojen kautta saaduista aiheista päädyttiin yksimielisesti samaan aiheeseen. Opinnäytetyömme on osa kansallista ”Lihavuus laskuun” -ohjelmaa, mutta spesifiä aihetta ei ollut valmiiksi määriteltä. Alun haasteena oli löytää opinnäytetyölle sopiva toteutusmuoto ja menetelmä. Yhteistyökoulu on liikkuva koulu, minkä vuoksi aihetta rajattiin unen ja ravitsemuksen merkitykseen. Liikkuvan koulun ideana on toteuttaa opetusta liikkumisen avulla. Tärkeänä pidetään oppilaiden osallisuutta opetukseen. Kun lisätään liikettä ja vähennetään istumista, saadaan myönteisiä vaikutuksia opimiseen. (Liikkuva koulu 2016.) Yhteistyö koulun kanssa sujui hyvin ja saimme koulun puolelta myönteisen palautteen. Aihe koettiin tärkeäksi kohderyhmälle ja sen toteutustapa oppituntina oli mieleinen. Muutos luokkaryhmien määrässä kahdesta neljään ryhmään, ei vaikuttanut työskentelyymme negatiivisesti. Koimme, että pystymme parantamaan omaa suoritustamme jokaisen tunnin jälkeen. Siihen vaikuttivat niin omat huomiomme kuin rehtorilta saadut kehitysehdotuksetkin.

Opinnäytetyön tekeminen opetti, kuinka tieteellistä tietoa hyödynnetään ja haetaan. Hoitotyössä kaikki toiminta perustetaan tutkittuun tietoon, minkä vuoksi hoitotieteellisten lähteiden käyttö toimii suuressa roolissa myös opinnäytetyössämme (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018). Opinnäytetyöprosessi kehitti yhteistyötaitoja eri yhteistyötahojen välillä ja ennen kaikkea työskentelyä parin kanssa tiiminä. Työnjako prosessin aikana oli tasainen ja toimiva. Parhaimmaksi tavaksi opinnäytetyön työstimiseen koettiin yhdessä työskentely. Opinnäytetyön suunnitelman aikana työskenneltiin erillään toisen tekijän ulkomaanvaihdon vuoksi, joka toi omat haasteensa työskentelyyn. Toisaalta ulkomaanvaihto toi erilaisia näkökulmia pohtia unen ja ravitsemuksen merkitystä nuorten terveydelle, mikä koettiin avartavana.

Loppuvaiheen työskentelylle luotiin aikataulu, jossa ei kuitenkaan onnistuttu pysymään. Vaikka aihe oli tuttu jo entuudestaan, olisi siihen täytynyt perehtyä vielä enemmän. Työmäärän suuruus ja tiedonhakuun käyttämämme aika yllättivät. Tulevina sairaanhoitajina pystymme hyödyntämään opinnäytetyöprosessin aikana kerättyä tietoa ja kokemusta tulevaisuudessa. Terveelliset elintavat pitävät yllä terveyttä, minkä vuoksi elintapaohjaus kulkee sairaanhoitajan työssä aina mukana.

## LÄHTEET

- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Aro A. 2015b. Ravintokuitu. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 22.9.2017]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00013](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00013)
- Aro, A. 2015a. Vitamiinien yliannostus. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 8.12.2017]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00023](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00023)
- Aro, A., Mutanen, M., Uusitupa, M. & Aantaa, R. 2012. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Blundell, C., Lee, K-T. & Nykvist, S. 2016. Digital learning in Schools: Conceptualizing the Challenges and Influences on Teacher Practice. [Verkkoartikkeli]. Journal of Information Technology Education: Research 15, 535-560. [Viitattu 13.12.2017]. Saatavana: <http://www.jite.org/documents/Vol15/JITEv15ResearchP535-560Blundell2717.pdf>
- Carskadon, M. A. 2009. Sleep and Mental Illness: Adolescents and sleep: Why teens can't get enough of a good thing. [Verkkoartikkeli]. The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter 25 (4), 4. [Viitattu 13.12.2017]. Saatavana: Vaatii käyttöoikeuden.
- Chik, A. 2011. Learner autonomy development through digital gameplay. [Verkkoartikkeli]. Digital Culture & Education 2(2),30-44. [Viitattu 13.12.2017]. Saatavana: [http://www.digitalcultureandeducation.com/cms/wp-content/uploads/2011/04/dce1045\\_chik\\_2011.pdf](http://www.digitalcultureandeducation.com/cms/wp-content/uploads/2011/04/dce1045_chik_2011.pdf)
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. [Verkkoartikkeli]. Psychological Inquiry 11(4), 227-268. [Viitattu 3.1.2018]. Saatavana: Vaatii käyttöoikeuden.
- Duodecim. 2012. Lihavuus: lapset ja nuoret. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 27.2.2017]. Saatavana: <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00051>
- Duodecim. 2015. Unettomuus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 6.3.2017]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00534](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534)
- Eloranta, A-M. 2014. Diet, Body Adiposity and Cardiometabolic Risk in a Population Sample of Primary School Children. Kuopio: University of Eastern Finland.

Evira. 2017. Koululaiset. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 22.9.2017]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/koululaiset-ja-nuoret/>

Greene, C.A. & Murdock, K.K. 2013. Multidimensional Control Beliefs, Socioeconomic Status, and Health. [Verkkolehtiartikkeli]. American Journal of Health Behavior 37 (2), 227-237. [Viitattu 30.12.2017]. Saatavana: Vaatii käyttöoikeuden.

Haapaniemi, R. & Raino, L. 2014. Rakenna oppiva ryhmä: Pedagogisen viihtymisen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkilä, A. 2016. Määrällinen tutkimus. Luentomoniste. 7.9.2016. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, hoitotyön koulutusohjelma. Julkaisematon.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hoitotyön tutkimussäätiö. 2018. Näyttöön perustuva hoitotyö. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. [Viitattu 4.1.2018]. Saatavana: <http://www.hotus.fi/hotus-fi/nayttoon-perustuva-toiminta>

Huisman, C. & Bruggeman, J. 2012. The social network, socioeconomic background, and school type of adolescent smokers. [Verkkoartikkeli]. Hollanti: University of Amsterdam. [Viitattu 3.1.2018]. Saatavana: Vaatii käyttöoikeuden.

Ihme, I. 2009. Arviointi työvälineenä: Lasten ja nuorten kasvun tukeminen. Juva: WS Bookwell Oy.

Inglis, F. & Aers, L. 2008. Key concepts in education. Kalifornia: Thousand Oaks.

Johnson, K.P. 2001. The Sleepy Teenager. [Verkkolehtiartikkeli]. Harvard Mental Health Letter 16 (285), 2094-2100. [Viitattu 3.1.2018]. Saatavana: Vaatii käyttöoikeuden.

Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. Juva: WS Bookwell Oy.

Kaakinen, P., Elo, S., Ruotsalainen, H., Kyngäs, H. & Kääriäinen, R. 2014. Teknologia-avusteisten interventioiden vaikuttavuus ylipainoisten ja lihaviiden koululaisten elintapoihin ja painoindeksiin: Järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus. Tutkiva hoitotyö 12 (4), 22-32.

Kahoot! 2017. About us: How it all started. [Verkkosivu]. Oslo: Kahoot! [Viitattu 12.9.2017]. Saatavana: <https://kahoot.com/company/>

Kallio, J. 2016. Opettamisen vallankumous: opettajasta elinikäisen oppimisen valmentajaksi. Tallinna: Printon.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kauppila, R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Jyväskylä: PS-kustannus.

Knoll, L. J., Magis-Weinberg, L., Speekenbrink, M. & Blakemore, S-J. 2015. Sosial Influence on Risk Perception During Adolescence. [Verkkoartikkeli]. Lontoo: University College London. [Viitattu 3.1.2018]. Saatavana: Vaatii käyttöoikeuden.

Komulainen, J. & Tarnanen, K. 2012. Lihavuus (lapset ja nuoret). [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim. [Viitattu 30.9.2017]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00051>

Kuula-Luumi, A. 2014. Aineistonhallinta: Alaikäisiin kohdistuvan tutkimuksen etiikka –seminaari. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Viitattu 24.5.2017]. Saatavana: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/media/Kuula-Luumi.pdf>

Kuussaari, K., Pietikäinen, M. & Puhakka, T. 2010. Ohipuhuttu nuoruus? Nuoret ja aikuiset tilastojen ja kyselytutkimusten valossa. Helsinki: Yliopistopaino

Käypähoito. 2012. Lihavuus (lapset ja nuoret). [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim. [Viitattu 17.2.2017]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00051>

Kääriäinen, M. 2008. Potilasohjauksen laatuun vaikuttavat tekijät. Tutkiva hoitotyö 6 (4), 10-15.

L 21.12.2016/1285. Nuorisolaki.

L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.

Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2010. Painon ja mielen psykologiaa: hyväksymis- ja omistautumisterapia & kognitiivinen käyttäytymisterapia painonhallinnassa: ohjaajan opas. Tampere: Suomen käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos 2010.

Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkanen, M-K. 2016. Kasvatuspsykologia. 3. p. Jyväskylä: PS- kustannus.

Liikkuva koulu. 2016. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 4.1.2018]. Saatavana: <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). 2009. Keskinuoruuden kasvu ja kehitysvanhempi nuoren kasvun tukena. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu 11.4.2017]. Saatavana: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/ea23d243de877b5d9beb5e11d3fe00c2/1491896297/application/pdf/11828266/MLL%20-%20Keskinuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). 2017. Nuoren tunteet kuohuvat. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 4.1.2018]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/nuoren-tunteet-kuohuvat/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). Ei päiväystä. Koko perheen terveelliset ruokailutavat. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu 12.5.2017]. Saatavana: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/syohyvaa/>

Martela, F. & Jarenko, K. 2015. Draivi: Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Liittua: Talentum Media Oy.

Mustajoki, P. 2016. Valtimotauti: ateroskleroosi. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 30.9.2017]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00095](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00095)

Mustajoki, P. 2017. Lihavuus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kustannus oy Duodecim. [Viitattu 24.9.2017]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00042](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042)

Niemi, R. 2009. Onks tavallinen koe vai sellanen, missä pitää miettiä? Ympäristölähtöisen terveystkasvatuspedagogiikan kehittäminen narratiivisena toimintatutkimuksena. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Nuortenmielenterveystalo. Ei päiväystä. Uniongelmat. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. [Viitattu 2.1.2018]. Saatavana: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae\\_neuvoja\\_ia\\_apuja/mista\\_apua/Pages/default.aspx#s1=Uniongelmat](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae_neuvoja_ia_apuja/mista_apua/Pages/default.aspx#s1=Uniongelmat)

Nurmi, R., Korhonen, T. & Mahlamäki-Kultanen, S. 2016. Sairaanhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmien ohjaus- ja opetusosaamisen tavoitteet. Tutkiva hoitotyö 14 (3), 24-33.

Nykänen, E., Kalavainen, M., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. 2009. Suurenmoinen nuori: Ratkaisuja ylipainoisen nuoren painonhallintaan. 3. uud. p. Vammala: Diettimedia Oy.

Ojala, M. 2017. Locating and Creating SWOT Analyses. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 5.12.2017]. Saatavana: <http://libts.seamk.fi:2483/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=e8dad47c-aac0-40e9-b602-ba009362aad9%40sessionmgr4010>

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. 2. p. Porvoo: Bookwell Oy.

Olikainen, H. 2017. Resurssit kuntoon opiskelu- ja kouluterveydenhuollossa. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Lääkärilehti. [Viitattu 4.1.2018]. Saatavana: Vaatii käyttöoikeuden.

Ollila, H., Ruokolainen, O., Kinnunen M. J. & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiini-  
niutotteiden käyttö. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 29.12.2017].  
Saatavana: Vaatii käyttöoikeuden

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. [Verko-  
julkaisu]. 4. painos. Helsinki: Next Print Oy [Viitattu 10.12.2017]. Saatavana:  
[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Opetushallitus. Ei päiväystä. Kodin ja koulun yhteistyö perusopetuksessa. [Verko-  
julkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 30.12.2017]. Saatavana:  
[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/kodin\\_ja\\_koulun\\_yhteistyö](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/kodin_ja_koulun_yhteistyö)

Opetushallitus. Ei päiväystä. Kouluruokailu. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 2.3.2017].  
Saatavana: <http://www.oph.fi/kouluruokailu>

Opetushallitus. Ei päiväystä. SWOT-analyysi. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 5.12.2017].  
Saatavana: [http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/laadunhallinnan\\_tuki/wbl-toi/menetelmia\\_ja\\_tyovalineita/swot-analyysi](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)

Partinen, M & Huovinen, M. 2007. Terve Uni. 2. p. Vantaa: Dark Oy.

Partinen, M. 2016. Mitä uni on? [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Helsingin uniklinikka.  
[Viitattu 27.12.2017]. Saatavana:  
[http://www.uniliitto.fi/File/HYV%C3%84\\_UNI\\_2016\\_t%C3%A4m%C3%A43.pdf?830016](http://www.uniliitto.fi/File/HYV%C3%84_UNI_2016_t%C3%A4m%C3%A43.pdf?830016)

Pietilä, A-M. 2010. Terveysten edistäminen: teorioista toimintaan. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. 2015. Lihavuus. 1. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa: tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Puuronen, A. 2009. Nuorten terveys on sidoksissa sosiokulttuurisiin ryhmiin. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Lääkärilehti. [Viitattu 30.12.2017]. Saatavana: Vaatii käyttöoikeuden.



Pyhältö, K. & Vitikka, E. 2013. Oppiminen ja pedagogiset käytännöt varhaiskasvatuksesta perusopetukseen. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä: Miten ohjata oppivaa yhteisöä. 1.-2. Painos. Vantaa: Dark Oy.

Rintahaka, P. 2016. Lasten ja nuorten unihäiriöt. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 16.2.2017]. Saatavana: [http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=ykt00684&p\\_haku=nuorten%20elintavat](http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00684&p_haku=nuorten%20elintavat)

Saloviita, T. 2007. Työrauha luokkaan: Löydä omat toimintamallisi. Juva: WS Bookwell Oy.

Samposalo, H. 2013. Juomatapojen yhteys alkoholihaittoihin ja riskikäyttäytymiseen 14-16-vuotiailla nuorilla. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print

Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Seinäjoen kaupungin lihavuus laskuun-ohjelma 2013-2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.12.2017]. Saatavana: [http://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/elinvoimajakilpailukyky/hyvinvoinninjaterveydenedistaminen\\_0/seinajoenkaupunginlihavuuslaskuun-ohjelma2013-2020.html](http://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/elinvoimajakilpailukyky/hyvinvoinninjaterveydenedistaminen_0/seinajoenkaupunginlihavuuslaskuun-ohjelma2013-2020.html)

SoMe ja nuoret. 2016. Kyselytytkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä: Nuoret ja ajankäyttö. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Ebrand Suomi Oy. [Viitattu 4.1.2019]. Saatavana: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/1-nuoret-ja-ajankaytto/>

Sosiaali- & terveysministeriö (STM). Ei päiväystä. Kouluterveydenhuolto. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- & terveysministeriö. [Viitattu 30.12.2017]. Saatavana: <http://stm.fi/kouluterveydenhoito>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Yliopistopaino. [Viitattu 27.2.2017]. Saatavana: [http://stm.fi/documents/1271139/1447712/Opiskeluterveydenhuollon\\_opas\\_fi.pdf/213bda21-b564-4110-9e0c-8f4a89f2413b](http://stm.fi/documents/1271139/1447712/Opiskeluterveydenhuollon_opas_fi.pdf/213bda21-b564-4110-9e0c-8f4a89f2413b)

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2011. Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvointiksi: Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide ehdotukset. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Yliopistopaino. [Viitattu 4.1.2018]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111957/URN%3aNB%3afe201504225477.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Edita Prima. [Viitattu 4.1.2018]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126296/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi\\_sisus\\_net.jpg..pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126296/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi_sisus_net.jpg..pdf?sequence=1)

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Ei päiväystä. Maakunnat ja kunnat edistävät hyvinvointia ja terveyttä. [Verkkojulkaisu] Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 28.4.2017]. Saatavana: <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/hyvinvoinnin-edistaminen>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Ei päiväystä. Sote- ja maakuntauudistus: Mitä sote uudistus tarkoittaa minulle? [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 3.1.2018]. Saatavana: <http://alueuudistus.fi/mika-on-sote-uudistus>

Suomen Diabetesliitto. 2011. Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelma DEHKO 2000–2010. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.3.2017]. Saatavana: [https://www.diabetes.fi/files/1540/DjaL\\_2\\_2011\\_netti.pdf](https://www.diabetes.fi/files/1540/DjaL_2_2011_netti.pdf)

Survey Monkey. 2018. Kyselytutkimuksen perusteet. [Verkkojulkaisu]. Kalifornia: Survey Monkey. [Viitattu 25.12.2017]. Saatavana: <https://fi.surveymonkey.com/mp/survey-guidelines/>

Syömishäiriöliitto. 2017. Miten syömishäiriön voi tunnistaa? [Verkkojulkaisu]. Turku: Syömishäiriöliitto. [Viitattu 2.1.2018]. Saatavana: <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot2.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2014a. Hiilihydraatit. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 30.9.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2014b. Terveellinen ruokavalio. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 30.9.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2014c. Hammasterveys. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 30.9.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/hammasterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2015a. Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2.3.2017]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN\\_ISBN\\_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2015b. Nuoret. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 28.12.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2016a. Energiajuomat. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 30.9.2017]. Saatavana:

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/energiajuomat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2016b. Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 27.11.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2017a. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 27.12.2017]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perus-tulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200516&mittarit\\_2=199596&vuosi\\_2017\\_0=v2017](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perus-tulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=199596&vuosi_2017_0=v2017)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2017b. Lihavuuden yleisyys Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 27.12.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2017c. Hyvinvointi- ja terveyserot: Elintavat. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 17.2.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2017d. Sote ja terveyden edistäminen. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 11.4.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/aluetason-toimijat/sote-ja-terveyden-edistaminen>

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto, terveystieteiden tiedekunta 2016.

Tornivuori A, Kasen, A & Kosola, S. 2014. ”On siistiä saada enemmän vastuuta”. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääkärilehti 46 (69), 3095-3098. [Viitattu 30.12.2017]. Saatavana: Vaatii käyttöoikeuden.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012-2014. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet: Ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettiset periaatteet. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Viitattu 19.2.2017]. Saatavana: <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistie-teiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 14.12.2016]. Saatavana: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta [Viitattu 4.1.2018]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAda%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAAn\\_ja\\_opitaan\\_yhdessa%C2%A6%C3%AA\\_korjattu\\_5.2017\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAda%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAAn_ja_opitaan_yhdessa%C2%A6%C3%AA_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1)

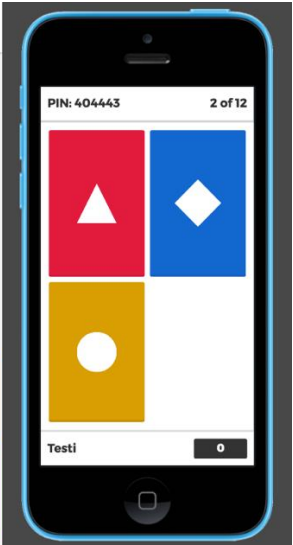
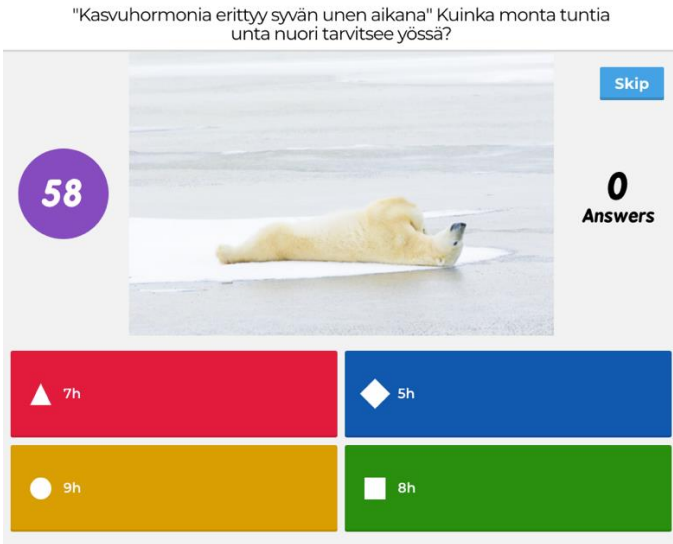
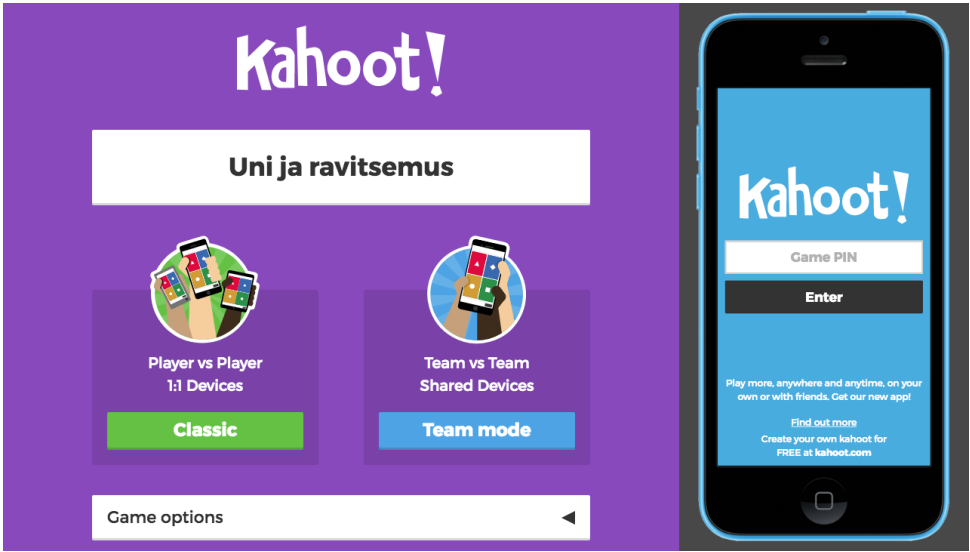
Väestöliitto. 2017. Nuoret: murrosikä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Väestöliitto. [Viitattu 17.2.2017]. Saatavana: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>

## **LIITTEET**

Liite 1. Kahoot!-peli


Liite 2. Palautekysely

Liite 1. Kahoot!-peli



"Olisi hyvä rauhoittua ennen nukkumaan menoa" Mitä vaihtoehtoista tulee välttää illalla?

4  
Team Talk



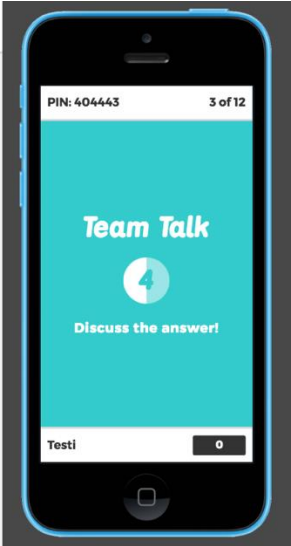
Skip

0  
Answers

▲ Kofeiinipitoisia juomia (kahvi, kola, energiajuomat)


◆ Hampaiden pesua

● Nukkumaan menoa ajoissa



"Kuitu pitää verensokerin tasaisena" Mikä näistä vaihtoehtoista on kuitupitoinen?

59



Skip

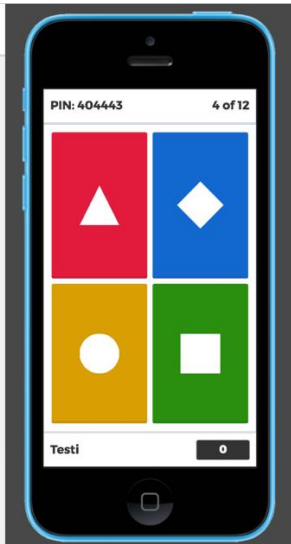
0  
Answers

▲ Irtokarkit

◆ Croissant


● Hampurilaisateria

■ Kaurapuuro



"Nuori tarvitsee D-vitamiinilisää 7,5 mikrog päivittäin" Mihin D-vitamiini vaikuttaa?

58



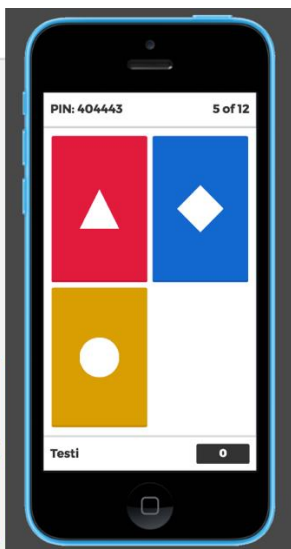
Skip

0  
Answers

▲ Luuston kehitykseen

◆ Kuuloaistiin

● Vatsan toimintaan





"Nuorille suositellaan lautasmallin käyttöä" Mikä väittämistä on lautasmallin mukainen?

58

Skip

0 Answers

☐ Juustoateria Mc Donaldsissa

☐ Pitsa ja ruokajuomana appelsiinimehu

☐ Kasviksia 1/2, lohta 1/4 ja perunaa 1/4 lautasesta

☐ Pelkkä salaatti ja omena

PIN: 404443 6 of 12

Testi 0

"Unenpuutteella on negatiivisia vaikutuksia elimistön toimintaan" Kumpi väittämistä on tosi?

58

Skip

0 Answers

☐ Juot energiajuoman, jolloin unenpuute ei haittaa

☐ Vastustuskyky heikentyy unenpuutteesta

PIN: 404443 7 of 12

Testi 0

"Univaiheet voidaan jakaa eri vaiheisiin" Valitse oikeat vaiheet

59

Skip

0 Answers

☐ Kevyt uni

☐ Syvä uni

☐ REM uni

☐ Pehmeä uni


PIN: 404443 8 of 12

Testi 0



"Unirytmisi olisi hyvä pitää lähes samana jatkuvasti" Jos illalla ei tule uni, miten toimia?

60



Skip

0 Answers

▲ Valvon koko yön

◆ Teen jotain rentouttavaa ja yritän väsyneenä uudelleen

☐ Pelaan tietokoneella tai vietän aikaa somessa

PIN: 404443 9 of 12

▲


◆

●

Testi 0

"Ruoissa tulisi suosia pehmeitä rasvoja" Mikä väittämistä on tosi?

59



Skip

0 Answers

▲ Pehmeitä rasvoja saat mm. öljyistä, lohosta ja pähkinöistä

◆ Hedelmät ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä

☐ Pehmeää rasvaa saat makkarasta ja pekonista

PIN: 404443 10 of 12

▲


◆

●

Testi 0

"Säännölliset ruoka-ajat ovat tärkeitä" Mitä voi seurata napostelusta? Valitse oikea vaihtoehto

58



Skip

0 Answers

▲ Hampaat reikiintyvät ja verensokerit heittelevät

◆ Korviin tulee vaikkua

☐ Jaksat keskittyä paremmin

PIN: 404443 11 of 12

▲


◆

●

Testi 0

"Syö terveellisesti, nuku hyvin ja liiku tarpeeksi" Miten nämä asiat vaikuttavat terveyteesi?

59



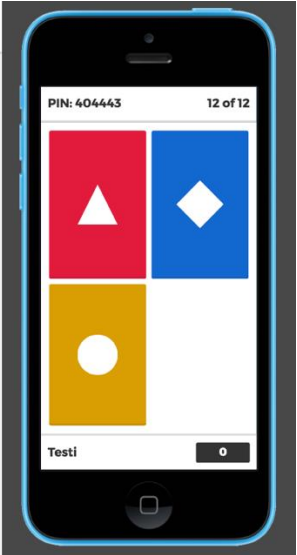
Skip

0  
Answers

☐ Heikentävät terveyttäni

☐ Elintapani eivät vaikuta terveyteeni

☐ Ne ylläpitävät ja jopa parantavat terveyttäni



Liite 2. Palautekysely

Oppitunnin palautekysely	
<p>1. Saiko oppitunti sinut innostumaan aiheesta? 🗨️</p> <p><input type="radio"/> Innostuin!</p> <p><input type="radio"/> Hieman.</p> <p><input type="radio"/> En ollenkaan.</p>	<p>2. Jaksoitko seurata koko oppitunnin ajan aktiivisesti? 🗨️</p> <p><input type="checkbox"/> Kyllä jaksoin!</p> <p><input type="checkbox"/> Ainakin yli puolet ajasta.</p> <p><input type="checkbox"/> Ehkä jossain kohtaa.</p> <p><input type="checkbox"/> Ajatukseni harhailivat koko tunnin.</p>
<p>3. Opitko jotain uutta unesta tai ravitsemuksesta? 🗨️</p> <p><input type="checkbox"/> Opin jotain ravitsemuksesta!</p> <p><input type="checkbox"/> Opin jotain unesta!</p> <p><input type="checkbox"/> En oppinut mitään uutta.</p>	<p>4. Aiotko jatkossa kiinnittää enemmän huomiota nukkumiseesi ja ruokailutottumuksiisi? 🗨️</p> <p><input type="checkbox"/> Kyllä!</p> <p><input type="checkbox"/> Ainakin vähän.</p> <p><input type="checkbox"/> Ehkä.</p> <p><input type="checkbox"/> En.</p>

5. Millä arvosanalla arvioisit  
oppitunnin onnistuneisuuden? 

- ☐ 10 Erinomainen
- ☐ 9 Kiitettävä
- ☐ 8 Hyvä
- ☐ 7 Tyydyttävä
- ☐ 6 Kohtalainen
- ☐ 5 Välttävä
- ☐ 4 Hylätty